ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ-ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Α Ρ Ω Μ Α Τ Ο Θ Ε Ρ Α Π Ε Ι Α

Σπουδάστρια: Μαλιτσίδου Γεωργία – Μαρία

Καθηγήτρια: Κα Δερβίσογλου Κυριακή

Θεσσαλονίκη 2008

Α Ρ Ω Μ Α Τ Ο Θ Ε Ρ Α Π Ε Ι Α

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

«Η χρήση των ελαίων

σηματοδοτεί τη βαθειά επαφή του ανθρώπου

με τη Μητέρα – Φύση που τον γέννησε

κι εξακολουθεί να τον περιβάλλει,

παρά τις προσπάθειές του να αποκοπεί από αυτή

και να κυριαρχήσει πάνω της,

παραβιάζοντάς την.»

~Γράφει η Αστάρτη~

Κεφάλαιο 1ο
Εισαγωγή στην αρωματοθεραπεία

Αρωματοθεραπεία είναι μια μορφή εναλλακτικής θεραπείας, που βασίζεται στη χρήση αιθέριων ελαίων, με σκοπό τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής ευεξίας, τη βελτίωση της διάθεσης, την ομορφιά, τη θεραπεία του πνεύματος και γενικά την εναρμόνιση ψυχής, σώματος και εξωτερικού περιβάλλοντος.

Η λέξη άρωμα (perfume) σημαίνει ευχάριστη, εκλεπτυσμένη μυρωδιά, που είναι η ευωδία των φυτών, και προέρχεται από τη σύνθεση των λέξεων per (=διαμέσου) και fume (=καπνός).

Τα αιθέρια έλαια εμπεριέχουν την ζωτική δύναμη, την ενέργεια, την ψυχή ενός φυτού και θεωρούνται η αγνότερη και φυσικότερη πηγή ενέργειας για τον άνθρωπο. Αποτελούνται από μικρομοριακές ενώσεις, γι' αυτό μπορούν να εισέλθουν εύκολα στον ανθρώπινο οργανισμό, προσφέροντας τα ευεργετικά τους αποτελέσματα. Χάρη στις σπουδαίες ιδιότητες που έχουν, χρησιμοποιούνται τόσο για καλλωπιστικούς όσο και για θεραπευτικούς σκοπούς.

Η αρωματοθεραπεία αποτελεί ένα ολιστικό πρόγραμμα αισθητικής φροντίδας, όταν η χρήση των αιθέριων ελαίων, μέσα από τους τρόπους εφαρμογής στον άνθρωπο, συνδυάζεται με ισορροπημένη διατροφή, φυσική άσκηση καθώς και ψυχική και πνευματική ισορροπία.

Η αρωματοθεραπεία μπορεί να συνδυαστεί με άλλες εναλλακτικές ή συμβατικές μεθόδους θεραπείας, καθώς είναι ένα ήπιο και κυρίως φυσικό βοήθημα για την διατήρηση ή την αποκατάσταση της υγείας. Δεν μπορεί να αντικαταστήσει ολοκληρωτικά την κλασική Ιατρική, όμως μπορεί να τη συμπληρώσει ώστε να υπάρχει μια αρμονία για καλύτερη, αμεσότερη και πιο δραστική αντιμετώπιση των παθήσεων.

Κεφάλαιο 2ο
Ιστορική αναδρομή

Ο άνθρωπος ανακάλυψε τις ιδιότητες των φυτών από πολύ νωρίς. Χρήση αρωματικών και αιθέριων ελαίων συναντάμε σε διάφορους πολιτισμούς ανά τους αιώνες, όμως η γνώση της δύναμης των θεραπευτικών βοτάνων ήρθε από την Ανατολή και από τον πολιτιστικό χώρο της Μεσογείου. Η ιστορία της αρωματοθεραπείας αρχίζει από τις προϊστορικές εποχές, όπως μαρτυρούν οι αποστακτήρες, τα μυροδοχεία και άλλα σκεύη αρωματικής χρήσης που έχουν έρθει στο φως κατά καιρούς με τις ανασκαφές.

Οι αρωματικές ουσίες θεωρούνταν τα πιο ιερά και ακριβά αγαθά. Οι ιερείς χρησιμοποίησαν λιβάνι, φυτά, λουλούδια, βαλσαμικά ξύλα και ρητίνες στις θρησκευτικές τελετές, όμως η ευρεία χρήση αρωματικών στοιχείων πραγματοποιήθηκε για θυσίες στους Θεούς.

Οι Εβραίοι απολύμαιναν ρούχα και σεντόνια με την καύση αρωματικών ελαίων, και ακόμη κρεμούσαν στις σκηνές τους αρωματικά φρέσκα βότανα για να ρυθμίζουν τη θερμοκρασία του χώρου, αλλά και για να απολυμαίνουν τον αέρα.

Οι Ασσύριοι και οι Βαβυλώνιοι φρόντιζαν το πρόσωπο και το σώμα τους τρίβοντας φυτικά εκχυλίσματα φυτών, όπως δεντρολίβανου, κέδρου, κυπαρισσιού, αναμειγμένα με νερό, πετυχαίνοντας έτσι μια πολύ ευχάριστη μυρωδιά.

Στην Ινδία, ακόμη και σήμερα χρησιμοποιούνται οι ιδιότητες των αρωμάτων στην παραδοσιακή ολιστική Ιατρική για τη θεραπεία παθήσεων ή τη γενική αναζωογόνηση.

Οι αρχαίοι Κινέζοι ήταν αρκετά εξοικειωμένοι με τα μυστικά της αρωματοθεραπείας, και όπως φαίνεται ήταν οι πρώτοι που μελέτησαν τις θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών γύρω στα 4.500 π.Χ. και ήδη από το 3.000 π.Χ. συνόδευαν τις παραδοσιακές θεραπείες του βελονισμού και του μασάζ με τη χρήση αρωμάτων.

Οι Αιγύπτιοι, όμως, ήταν οι πρώτοι που κατέγραψαν σε πάπυρους τις τεχνικές χρησιμοποίησης της αρωματοθεραπείας για θεραπευτικούς σκοπούς και τις ιδιότητες των αρωματικών φυτών, καθώς ανακάλυψαν μεθόδους απόσταξης των ελαίων από τα φυτά για να τα χρησιμοποιήσουν σε αρώματα, στην μαγειρική, για την παρασκευή αλοιφών και για την ταρίχευση διάφορων ζώων, των νεκρών, αλλά και των ίδιων των Φαραώ. Εξάλλου ο πολιτισμός τους είναι γνωστός για τους βοτανικούς κήπους στους οποίους καλλιεργούσαν σπάνια φυτά προερχόμενα από την Ασία, τις Ινδίες και την Αραβία. Τα αρωματικά έλαια τους συνόδευαν από την

κούνια μέχρι τη σαρκοφάγο. Στον αιγυπτιακό πάπυρο Ebers αναφέρονται εκατό διαφορετικά φυτά.

Αναφορές στην αρωματοθεραπεία συναντάμε και στη Βίβλο.

Οι γνώσεις αυτές πέρασαν αργότερα στους Έλληνες και στη συνέχεια στους Ρωμαίους. Οι Αρχαίοι Έλληνες γιατροί είχαν ασχοληθεί διεξοδικά με τις θεραπευτικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων. Σ' αυτούς αποδίδεται η βελτίωση της αρωματοθεραπείας επιστημονικά, με κορυφαία την ίδρυση της περίφημης Ιατρικής Σχολής στην Κω από τον Ιπποκράτη, ο οποίος θεωρείται ο πατέρας της Ιατρικής. Ο Γαληνός, τον $2^{ο}$ αιώνα μ.Χ., ήταν προσωπικός γιατρός των Ρωμαίων αυτοκρατόρων, φανατικός χρήστης της αρωματοθεραπείας και κατείχε το καταπληκτικό ρεκόρ να μην πεθαίνει ούτε ένας τραυματίας μονομάχος.

Γύρω στον $8^{ο}$ αιώνα μ.Χ. οι Άραβες βελτίωσαν σημαντικά τις μεθόδους λήψης των αιθέριων ελαίων και έφτιαξαν καινούρια ελιξίρια και φάρμακα.

Τον $13^{ο}$ αιώνα στην Αγγλία γράφεται κείμενο για τη χρήση των αιθέριων ελαίων. Τότε παρατηρείται μεγάλη αύξηση τόσο στην παραγωγή αρωματικών ελαίων όσο και στην εφαρμογή τους σε διάφορες μορφές θεραπείας. Την εποχή εκείνη τα γάντια αρωματίζονταν με αιθέρια έλαια.

Κατά τα σκοτεινά χρόνια του Μεσαίωνα αυτή η αρχαία τεχνική της αρωματοθεραπείας εγκαταλείφθηκε, ωστόσο σε επιδημίες λοιμωδών νόσων, π.χ. χολέρα, πανώλη, παρατηρήθηκε ότι οι παραγωγοί αιθέριων ελαίων δεν προσβάλλονταν από τα νοσήματα αυτά, γεγονός που καθιστά προφανείς τις αντισηπτικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων.

Κατά την Αναγέννηση, λόγω των συνθετικών φαρμάκων που άρχισαν να φτιάχνονται, η αρωματοθεραπεία ξεχάστηκε.

Τον $19^{ο}$ αιώνα, με την ανάπτυξη της επιστήμης της Χημείας, διευρύνεται η παραγωγή χημικών παρασκευασμάτων, απομιμήσεων αιθέριων ελαίων, με πολύ χαμηλότερο κόστος παραγωγής, αλλά χωρίς θεραπευτικές ιδιότητες. Η αρωματοθεραπεία εκτοπίστηκε εντελώς.

Τον $20^{ο}$ αιώνα, όμως, εμφανίζονται οι ανεπιθύμητες παρενέργειες και οι αντενδείξεις των συνθετικών φαρμάκων, ώστε το ενδιαφέρον για τα φυσικά προϊόντα και τις εναλλακτικές θεραπείες ανανεώνεται.

Τη δεκαετία του 1920, ο όρος «αρωματοθεραπεία» χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Γάλλο χημικό - φαρμακοποιό Rene Gattefosse, ο οποίος ερεύνησε τις ιατρικές και θεραπευτικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων και έγραψε το πρώτο σύγχρονο βιβλίο αρωματοθεραπείας. Ο Gattefosse ανακάλυψε

τυχαία ένα φάρμακο για εγκαύματα. Εκτελώντας κάποιο πείραμα με καλλυντικά έκαψε το χέρι του και αμέσως το βούτηξε σε ένα δοχείο με αγνό αιθέριο έλαιο λεβάντας που είχε στο εργαστήριό του. Σε μερικές ώρες το έγκαυμα είχε επουλωθεί χωρίς να αφήσει κανένα σημάδι. Στη συνέχεια, ανακάλυψε τις ιδιότητες διάφορων ελαίων να επιταχύνουν θεαματικά τη θεραπευτική διαδικασία και έτσι ασχολήθηκε με σοβαρές περιπτώσεις εγκαυμάτων, ειδικά με τους τραυματίες του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, ενώ παράλληλα κατασκεύαζε ένα ευρύ φάσμα θεραπευτικών ελαίων, πολλά από τα οποία είναι γνωστά μέχρι και σήμερα.

Ο Γάλλος γιατρός Dr Jean Valnet πειραματίστηκε επίσης με αιθέρια έλαια, θεραπεύοντας έτσι πολλούς ασθενείς του, καθώς προσέφερε ανακούφιση από τα συμπτώματα διαφόρων ψυχολογικών και συναισθηματικών ασθενειών. Συνήθιζε να χρησιμοποιεί αιθέρια έλαια σε κομπρέσες, επειδή με αυτόν τον τρόπο απορροφώνται πιο γρήγορα.

Το 1940 η βιοχημικός Marguerite Maury πειραματίστηκε με την ολιστική χρήση των αιθέριων ελαίων, δηλαδή με μεθόδους που αφορούν την υγεία ολόκληρου του σώματος. Ανέπτυξε μια τεχνική για τη θεραπεία ατόμων με ψυχικές και σωματικές ανισορροπίες και έθεσε τις βάσεις για το μασάζ αρωματοθεραπείας και τις σύγχρονες θεραπείες ομορφιάς του δέρματος. Εγκαταστάθηκε στο Λονδίνο, όπου ίδρυσε μια κλινική αρωματοθεραπείας και δίδαξε σε πολλούς αισθητικούς.

Ο 21^{ος} αιώνας χαρακτηρίζεται ως ο αιώνας της υγείας και της ευεξίας, καθώς παρατηρείται μια γενική στροφή προς το φυσικό τρόπο ζωής και τις εναλλακτικές μεθόδους θεραπείας, κάτι που ευνοεί την καλύτερη ποιότητα ζωής. Εμφανίζεται λοιπόν επιβεβλημένη η ανάγκη χρησιμοποίησης της αρωματοθεραπείας στον τομέα της αισθητικής.

Κεφάλαιο 3ο
Αρωματοθεραπεία και αιθέρια έλαια

α. Γενικά

Τα αιθέρια έλαια είναι οργανικές ενώσεις, μίγματα κατά κύριο λόγο πτητικών αρωματικών εστέρων ή αιθέρων, που περιέχονται σε διάφορα μέρη των φυτών (καρπούς, φύλλα, ρίζες, άνθη, φλοιούς, κουκούτσια, ρετσίνι), από τα οποία παραλαμβάνονται με πίεση, έκθλιψη, εκχύλιση ή απόσταξη με υδρατμούς (λιπόφιλες ουσίες). Από κάθε φυτό, βότανο ή δέντρο μπορεί να προκύψει μια ποικιλία αιθέριων ελαίων.



Χρησιμοποιούνται ιδιαίτερα στην αρωματοθεραπεία, απορροφώνται πολύ εύκολα από το δέρμα και έχουν ειδικές θεραπευτικές ιδιότητες. Λόγω της μεγάλης συγκέντρωσής τους, δεν χρησιμοποιούνται ποτέ αυτούσια, αλλά διαλυμένα σε κάποιο λάδι. Προτιμώνται τα φυτικά λάδια, διότι απορροφώνται πιο γρήγορα από το δέρμα και επιτυγχάνουν καλύτερες συνθήκες επάλειψης του αιθέριου ελαίου.

Τα αιθέρια έλαια είναι κυρίως άχρωμα, αλλά μπορεί να είναι υποκίτρινα, πράσινα ή κυανά, και η οσμή τους είναι συνισταμένη όλων των συστατικών τους. Οι περίπλοκοι συνδυασμοί αυτών των συστατικών δίνουν τον τελικό τόνο της οσμής του κάθε φυτού και τη μεγαλύτερη ωφέλεια στον ανθρώπινο οργανισμό.

Η βιοσύνθεση και ο ακριβής μηχανισμός δράσης των αιθέριων ελαίων δεν είναι ακόμη τελείως γνωστά. Τα αιθέρια έλαια βρίσκονται μέσα σε ειδικούς αδένες έκκρισης, οι οποίοι μπορεί να είναι εσωτερικοί ή εξωτερικοί. Η κατανομή των αδένων αυτών στα φυτικά όργανα του κάθε φυτού είναι ακανόνιστη. Έχει παρατηρηθεί ότι η μεγαλύτερη ποσότητα αιθέριων ελαίων βρίσκεται στα αυξητικά όργανα του φυτού και μάλιστα στα νέα φυτά.

Η ποιότητα και η χημική τους σύνθεση διαφέρει όχι μόνο από φυτό σε φυτό, αλλά και ανάλογα με το στάδιο ανάπτυξης του φυτού, το τμήμα του φυτού από το οποίο εξήχθησαν, την ώρα της ημέρας, την εποχή του έτους και το κλίμα της χώρας στην οποία ευδοκιμεί ή καλλιεργείται το φυτό.

Για να διατηρήσουν τις καλλυντικές και θεραπευτικές τους ιδιότητες πρέπει να είναι 100% καθαρά, ανόθευτα και να καλλιεργούνται στις ιδανικότερες συνθήκες. Επίσης σημαντικό ρόλο έχουν οι συνθήκες φύλαξής τους, επειδή είναι πολύ ευαίσθητα.

Τα αιθέρια έλαια διεγείρουν τις νευρικές απολήξεις του αισθητηρίου της όσφρησης και έτσι το ερέθισμα αυτό μεταφέρεται στο ανάλογο τμήμα του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνο μεταξύ άλλων και για τη ρύθμιση της συναισθηματικής κατάστασης του ανθρώπου, καθώς και την παραγωγή ορμονών. Έτσι εναρμονίζουν το σώμα, την ψυχή και το πνεύμα, ενώ διευκολύνουν την αποτοξίνωση του οργανισμού.

β. Ιδιότητες αιθέριων ελαίων

Τα αιθέρια έλαια είναι οργανικές ενώσεις που περιέχουν διάφορες φυσικές ουσίες. Οι αλκοόλες, οι εστέρες, οι φαινόλες και οι αλδεΰδες είναι αυτές που χαρακτηρίζουν και εξασφαλίζουν τη θεραπευτική τους δύναμη. Οι αλκοόλες είναι εστέρες της γλυκερίνης με μονοκαρβονικά οξέα. Έχουν ήπιες θεραπευτικές ιδιότητες και η χρήση τους είναι ασφαλής. Οι κετόνες, οι φαινόλες και οι αλδεΰδες είναι πιο ισχυρές ενώσεις. Έλαια που περιέχουν μεγάλες συγκεντρώσεις αυτών των ενώσεων χρησιμοποιούνται σπάνια στην αρωματοθεραπεία, επειδή μπορούν να προκαλέσουν παρενέργειες εάν εφαρμοστούν με λάθος τρόπο.

Πολλές από τις χημικές ουσίες που περιέχονται στα αιθέρια έλαια πιστεύεται ότι παίζουν ζωτικό ρόλο στην πρόληψη παρενεργειών. Σε κάθε ένα αιθέριο έλαιο απαντώνται μέχρι και 200 διαφορετικές χημικές ενώσεις. Οι ενώσεις αυτές κατηγοριοποιούνται σε δύο ομάδες: τις οξυγονούχες και τις μη οξυγονούχες οργανικές ενώσεις.

Τα αιθέρια έλαια είναι ελαφρά, διαυγή, μη λιπαρά, ελαιώδη, υγρά, εύφλεκτα και εξαιρετικά πτητικά σε κανονική θερμοκρασία, δηλαδή εξατμίζονται εύκολα. Σε αντίθεση με τα λιπαρά λάδια, τα αιθέρια έλαια δεν αφήνουν κηλίδα σε διηθητικό χαρτί. Χαρακτηρίζονται από υψηλό δείκτη διάθλασης και τα περισσότερα είναι οπτικά ενεργά με στροφική ικανότητα, που αποτελεί συνήθως πολύτιμη διαγνωστική ιδιότητα. Έχουν μικρό μοριακό βάρος, ιδιότητα που τα καθιστά εύκολα διαπερατά από το δέρμα.

Είναι αδιάλυτα στο νερό ή διαθλώνται ελάχιστα, ενώ είναι διαλυτά στον αιθέρα, στον πετρελαϊκό αιθέρα, στην αλκοόλη, στους περισσότερους οργανικούς διαλύτες και στα λιπαρά οξέα.

Είναι άχρωμα ως υποκίτρινα, ενώ ελάχιστα είναι φαιοκίτρινα ή κυανά. Κατά την παραμονή τους επί πολύ χρόνο σκουραίνουν, ρητινοποιούνται και αλλοιώνεται η οσμή τους. Αιτία αυτών των αλλαγών είναι οι αυτοοξειδώσεις, ο πολυμερισμός και οι υδρολύσεις των εστέρων. Τα αιθέρια έλαια περιέχουν συχνά στερεές ουσίες, οι οποίες αποτίθενται σε χαμηλές θερμοκρασίες υπό μορφή κρυστάλλων.

Τα αιθέρια έλαια προσφέρουν μια μεγάλη ποικιλία ιδιοτήτων. Μπορούν να δρουν ως αντισηπτικά, αντιβακτηριακά, αντιμικροβιακά, αλλά και ως αποτοξινωτικά, διουρητικά, αναζωογονητικά, τονωτικά. Επίσης ως διεγερτικά της όρεξης, βοηθητικά της εμμήνου ρύσεως, καταπραϋντικά, εξισορροπιστικά.

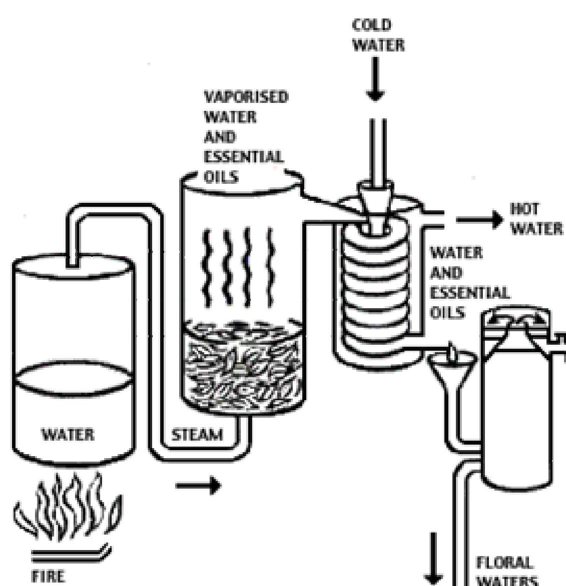
γ. Μέθοδοι παραλαβής αιθέριων ελαίων

Τα αιθέρια έλαια μπορούμε να τα παραλάβουμε με διάφορες μεθόδους, αρκεί η εξαγωγή τους να γίνεται με ιδιαίτερη προσοχή, για να διατηρηθεί η γνήσια μορφή τους.

Οι μέθοδοι παραλαβής των αιθέριων ελαίων είναι:

- *Απόσταξη*

Η διαδικασία της απόσταξης πραγματοποιείται με ειδικές συσκευές, τους αποστακτήρες, που επιτυγχάνουν το ζέσταμα του μέρους του φυτού μέχρι να δημιουργηθεί ατμός και στη συνέχεια την ψύξη του ατμού μέχρι αυτός να υγροποιηθεί. Το νερό έχει την ικανότητα να διοχετεύει τα αιθέρια έλαια. Λόγω του βάρους του μένει στο βάθος του δοχείου, ενώ το αιθέριο έλαιο που επιπλέει συλλέγεται.



- *Έκθλιψη*

Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται μόνο για τα εσπεριδοειδή φρούτα. Σε κατάλληλα δοχεία, που φέρουν αιχμηρές προεξοχές, οι φλούδες ή τα φύλλα συνθλίβονται μέχρι που διαλύονται οι ελαιοφόροι αδένες του φυτού, οπότε αποδίδεται το αγνό αιθέριο έλαιο.

- *Εκχύλιση*

Η εκχύλιση πραγματοποιείται με τη βοήθεια ενός διαλύτη (πτητικοί ή μη πτητικοί υδρογονάνθρακες). Το φυτό αναμειγνύεται με τον διαλύτη ή ζεσταίνεται μέχρι το αιθέριο έλαιο να εξαχθεί και να χυθεί στον διαλύτη. Στη συνέχεια φιλτράρεται και διαχωρίζεται το αιθέριο έλαιο. Αυτό που μένει επεξεργάζεται με αλκοόλ για να μείνει το αιθέριο έλαιο. Το μειονέκτημα αυτής της μεθόδου είναι ότι το αιθέριο έλαιο δεν είναι τελείως καθαρό, αλλά μπορεί να περιέχει μη πτητικά κεριά και φυτικές βαφές.

- *Απορρόφηση*

Η μέθοδος αυτή βρίσκει εφαρμογή στα ευαίσθητα φυτά (γιασεμί). Τα λουλούδια, τα οποία εξακολουθούν να ζουν λίγο χρόνο μετά τη συγκομιδή, διατίθενται σε μια λεπτή στρώση λίπους σε μεγάλα ταψιά και αφήνονται για κάποιο χρονικό διάστημα το οποίο ποικίλει. Έπειτα αυτά συλλέγονται και αντικαθίστανται από νέα λουλούδια, μέχρι ωσότου το λιπαρό στοιχείο να κορεστεί από το άρωμα. Τελικά το λίπος διαλύεται με αλκοόλ (βουτάνιο, διοξείδιο του άνθρακα), ώστε να γίνουν διαλυτές οι αρωματικές του ιδιότητες. Μετά την εξάτμιση του αλκοόλ, μένει ένα είδος αλοιφής.

Από τους τρόπους με τους οποίους παραλαμβάνουμε τα αιθέρια έλαια γίνεται αντιληπτό πόσα λουλούδια ή φυτά απαιτείται να επεξεργαστούν για να αντληθεί μια ελάχιστη ποσότητα αιθέριου ελαίου. Για παράδειγμα, 100 kg λεβάντας δίνουν 1 L αιθέριο έλαιο, ενώ 100 kg ροδοπέταλα δίνουν 200 – 300 gr αιθέριου ελαίου,
ή αλλιώς 50 τριαντάφυλλα δίνουν μόνο μία σταγόνα πολύτιμο και αγνό αιθέριο έλαιο. 100 kg του φυτού Ilang – Ilang προσφέρουν 2 kg αιθέριο έλαιο, και 100 kg άνθη νεραντζιάς αποδίδουν 100 gr αιθέριο έλαιο neroli.

Αξιοσημείωτο είναι ότι τα συνθετικά αρώματα συχνά διοχετεύονται στην αγορά ως αιθέρια έλαια. Αυτό συμβαίνει αφενός επειδή έχουν πολύ χαμηλότερο κόστος παραγωγής, και αφετέρου λόγω της αυξημένης ζήτησης σε σύγκριση με τη διαθέσιμη ποσότητα.

Έτσι η τιμή ενός αιθέριου ελαίου αποδεικνύει την αυθεντικότητά του. Εάν η τιμή είναι πολύ χαμηλή, τότε σημαίνει ότι είναι νοθευμένο, άρα οι θεραπευτικές του ιδιότητες χάνονται και η αποτελεσματικότητά του μηδενίζεται. Αξιοσημείωτο είναι ότι τα αυθεντικά και τελείως καθαρά και ανόθευτα αιθέρια έλαια είναι πανάκριβα και δυσεύρετα.

δ. Κατηγορίες αιθέριων ελαίων

Τα αιθέρια έλαια είναι ουσίες πολύ πτητικές. Με βάση τον δείκτη πηκτικότητάς τους, δηλαδή την ταχύτητα με την οποία εξατμίζονται στον ατμοσφαιρικό αέρα, τα κατατάσσουμε σε τρεις κατηγορίες:

- *Υψηλές Νότες*

Στις υψηλές νότες ανήκουν τα πλέον πτητικά αιθέρια έλαια, τα οποία εξατμίζονται γρήγορα και ενεργούν σχεδόν άμεσα με αναζωογονητικό τρόπο στο σώμα και το νου του ανθρώπου.

- *Μεσαίες Νότες*

Τα αιθέρια έλαια που ανήκουν σε αυτήν την κατηγορία έχουν μέτρια πτητικότητα, αντιπροσωπεύουν την καρδιά και το μεγαλύτερο μέρος του αρώματος και επιδρούν στις λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος, π.χ. χώνεψη, μεταβολισμός, κ.λ.π.



- *Χαμηλές Νότες*

Τα αιθέρια έλαια που ανήκουν στις χαμηλές νότες είναι τα λιγότερα πτητικά. Είναι πλούσια και βαριά, αργούν να εξατμιστούν και διαρκούν πολύ χρόνο. Έχουν δράση χαλάρωσης και ηρεμίας στον ανθρώπινο οργανισμό. Στην αρωματοθεραπεία οι ουσίες αυτές ονομάζονται σταθεροποιητές, καθώς όταν αναμειγνύονται με αιθέριο έλαιο υψηλής νότας σταθεροποιούν το άρωμα και το συγκρατούν, βοηθώντας στη διατήρηση της πτητικότητάς του.

Αυτή η ταξινόμηση αφορά το χώρο της αισθητικής, διότι φαίνεται ότι υπάρχει δεσμός μεταξύ της ταχύτητας εξάτμισης και του αποτελέσματος που έχουν τα αιθέρια έλαια στο πνεύμα και στο σώμα.

Για παράδειγμα, τα εξαιρετικά πτητικά αιθέρια έλαια, επειδή εξατμίζονται πολύ γρήγορα είναι ιδιαίτερα τονωτικά του νου, ενώ τα λίγο πτητικά, καθώς απελευθερώνονται πιο αργά, δρουν ως ηρεμιστικά. Οι ενδιάμεσες κατηγορίες αιθέριων ελαίων συγκεντρώνουν τους εξισορροπιστικούς τους παράγοντες στα φυτικά συστατικά του σώματος.

Εδώ θα πρέπει να αναφερθεί ότι τα αιθέρια έλαια δεν κατατάσσονται πάντα εύκολα σε κατηγορίες. Συμβαίνει συχνά το ίδιο αιθέριο έλαιο να αποτελείται από διαφορετικές νότες, που εξατμίζονται με διαφορετικούς ρυθμούς. Έτσι ενδέχεται να μυρίζουμε διαφορετικά μέρη σε διαφορετικές στιγμές ανάλογα με την πτητικότητά τους. Ο συνδυασμός αρκετών αιθέριων ελαίων δημιουργεί ένα περίπλοκο άρωμα που αλλάζει διακριτικά, καθώς κάθε αρωματικό σωματίδιο απελευθερώνει σύμφωνα με το δικό του ρυθμό και χρόνο το άρωμά του στην ατμόσφαιρα.

Οι επαγγελματίες αρωματοποιοί μελετούν τους ρυθμούς εξάτμισης και έντασης των οσμών ώστε να συνδυάσουν τα αιθέρια έλαια αρμονικά, ισορροπημένα και γεμάτα.

Σε μία κλίμακα από το 1 μέχρι το 100 οι δείκτες εξάτμισης καθορίζουν πόσο χρόνο διατηρείται μια οσμή και ορίζουν αν ένα αιθέριο έλαιο ανήκει στις υψηλές, μεσαίες ή χαμηλές νότες. Ωστόσο, η κατάταξη δεν είναι απόλυτη διότι υπάρχουν αιθέρια έλαια που χαρακτηρίζονται ως υψηλές νότες, ενώ έχουν ρυθμούς εξάτμισης που ανήκουν στα αιθέρια έλαια από τις μεσαίες νότες.

Η ένταση της οσμής των αιθέριων ελαίων σε μια κλίμακα από το 1 μέχρι το 10 δεν μπορεί να είναι ακριβής, επειδή δεν έχουν όλα τα αιθέρια έλαια με χαμηλές νότες έντονη οσμή και το αντίστροφο.

Παρότι αυτό φαίνεται να δημιουργεί σύγχυση, ουσιαστικά καταδεικνύει πόσο περίπλοκη είναι η φύση των αιθέριων ελαίων και των αρωμάτων τους.

ε. Ποιοτικά χαρακτηριστικά αιθέριων ελαίων

Η ταυτότητα που καθορίζει την ποιότητα ενός αιθέριου ελαίου κρίνεται από κάποιους παράγοντες που είναι εξαιρετικής σημασίας, διότι δίνουν πολύτιμες πληροφορίες για τις ιδιότητές τους.

Τα αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται στην αρωματοθεραπεία θα πρέπει να είναι, από βοτανικής άποψης, αγνά. Η βοτανική καθαρότητα και αυθεντικότητα μπορεί να καθοριστεί από το βοτανικό όνομα του φυτού και όχι μόνο από το όνομα ευρείας χρήσης του. Για παράδειγμα, η κοινή ονομασία ‘χαμομήλι’ μπορεί να σημαίνει το ρωμαϊκό χαμομήλι (Anthemis nobilis), το γερμανικό χαμομήλι (Matricaria recutia) ή το χαμομήλι του Μαρόκου (Ormenis mixta). Παρότι και τα τρία ανήκουν στην ίδια βοτανική οικογένεια, Compositae/Asteraceae, το καθένα από τα τρία είδη χαμομηλιού έχει διαφορετικές ιδιότητες και δεν πρέπει να συγχέεται με τα άλλα.

Εξίσου σημαντικά είναι να γνωρίζουμε το μέρος του φυτού που έχει χρησιμοποιηθεί για την παραγωγή του αιθέριου ελαίου, την γενική κατάσταση και υγεία του φυτού, την μέθοδο παραλαβής του και τη χώρα προέλευσης του αιθέριου ελαίου. Οι γενικές οργανοληπτικές ιδιότητές του (χρώμα, οσμή), οι φυσικές ιδιότητές του (ειδικό βάρος, δείκτης διάθλασης, στροφική ικανότητα), αλλά και η χημική σύστασή του είναι χαρακτηριστικά για την αυθεντικότητα και την καθαρότητά του.

Επιπρόσθετα, θα πρέπει να προέρχονται από γνωστές, αξιόπιστες και επιβεβαιωμένες πηγές και η σύστασή τους να είναι πλήρως διευκρινισμένη. Τα ποιοτικά άριστα αιθέρια έλαια περιέχονται σε φιαλίδια που αναγράφουν ‘αγνό αιθέριο έλαιο’. Πρόκειται για σκουρόχρωμα, γυάλινα, μικρά και καθαρά φιαλίδια, καλά κλεισμένα, τα οποία φυλλάσονται μακριά από το φως, την υγρασία, τον αέρα, και τη θερμότητα.

στ. Τοξικότητα αιθέριων ελαίων

Τα αιθέρια έλαια είναι αγνά προϊόντα της φύσης. Το γεγονός αυτό, όμως, δεν τα καθιστά αυτομάτως και ακίνδυνα. Πρόκειται για ουσίες πολύ συμπυκνωμένες, με υψηλή δραστικότητα στους βιολογικούς ιστούς. Μεταβολίζονται στο συκώτι και αποβάλλονται μέσω του ουροποιητικού συστήματος, ενώ μικρές ποσότητες αποβάλλονται με την άδηλη αναπνοή των δερματικών πόρων.

Τοξικολογικές μελέτες δείχνουν ότι τα περισσότερα αιθέρια έλαια, που χρησιμοποιούνται στην αρωματοθεραπεία, είναι ασφαλή για τον άνθρωπο. Ωστόσο, μερικοί άνθρωποι μπορεί να εμφανίζουν αρνητική αλλεργική αντίδραση με την εφαρμογή κάποιου ελαίου, οπότε είναι προφανής η αναγκαιότητα διακοπής της χρήσης του.

Εάν χρησιμοποιηθούν αδιάλυτα ή σε μεγάλες δόσεις ή αναλογίες, ή για μεγάλο χρονικό διάστημα (πέραν των τριών εβδομάδων), τότε μπορεί να αποβούν τοξικά, να προκαλέσουν τοπικές βλάβες, έντονο ερεθισμό, ερυθρότητα, κνησμό. Για το λόγο αυτό συνιστάται χρήση με προσοχή, μέτρο και κοινή λογική, ώστε να είναι ευεργετικά και ασφαλή.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται στη χρήση κάποιων λίγων αιθέριων ελαίων που είναι φωτοτοξικά. Αυτό σημαίνει ότι εάν μετά την εφαρμογή τους το δέρμα εκτεθεί στο ηλιακό φως, τότε δημιουργεί φωτοευαισθησία, με αποτέλεσμα τον αποχρωματισμό του δέρματος.

ζ. Προφυλάξεις/Αντενδείξεις κατά τη χρήση αιθέριων ελαίων

Η σωστή χρήση των αιθέριων ελαίων υπογραμμίζει την επικινδυνότητα της αυθαίρετης αύξησης των αναλογιών του αιθέριου ελαίου στο λάδι βάσης.

Τα αιθέρια έλαια δεν εφαρμόζονται ποτέ απευθείας αδιάλυτα πάνω στο δέρμα, αλλά ούτε και σε σημεία όπου υπάρχει λύση της συνέχειας του δέρματος.

Η εσωτερική από του στόματος λήψη αιθέριων ελαίων συστήνεται σπάνια και μόνο από εξειδικευμένους αρωματοθεραπευτές.

Τα αιθέρια έλαια απαγορεύεται να έρθουν σε επαφή με τα μάτια. Εάν αυτό συμβεί κατά λάθος, τότε μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια μικρή ποσότητα λαδιού βάσης για να διαλυθεί το αιθέριο έλαιο και στη συνέχεια να απορροφηθεί όλο με ένα μαλακό πανί, πριν τα μάτια ξεπλυθούν με άφθονο κρύο νερό.

Η χρήση πολλών αιθέριων ελαίων αντενδείκνυται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Σε ασθενείς με επιληπτικό ιστορικό και με προβλήματα υπότασης ή υπέρτασης κρίνεται απαραίτητο να δίνεται πάντα η έγκριση γιατρού. Δεν συνίσταται να γίνεται παράλληλα χρήση αλκοόλ, διότι προκαλεί κατάθλιψη.

Στα παιδιά τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται ανάλογα με την ηλικία τους, οπωσδήποτε σε περιορισμένες ποσότητες, ενώ στα βρέφη απαγορεύεται η χρήση.

Άτομα που ακολουθούν κάποια θεραπεία ομοιοπαθητικής απαγορεύεται να χρησιμοποιήσουν αιθέρια έλαια καμφοράς και μέντας.

Κεφάλαιο 4ο
Κατάλογος αιθέριων ελαίων που χρησιμοποιούνται στην αρωματοθεραπεία

Ο κατάλογος αναλυτικής περιγραφής κάθε αιθέριου ελαίου προσφέρει τις βασικές θεραπευτικές ιδιότητες κάθε αιθέριου ελαίου και δίνει μια αίσθηση της γενικότερης 'προσωπικότητας' κάθε αιθέριου ελαίου, καθώς και τη γνώση για τα αιθέρια έλαια που αναμειγνύονται καλά με άλλα.

Δίνονται τα βοτανικά ονόματα (του γένους) και η οικογένεια στην οποία ανήκει κάθε αιθέριο έλαιο. Μερικές φορές υπάρχουν αρκετά βοτανικά ονόματα ή αναφέρονται δύο οικογένειες, επειδή κάποια αιθέρια έλαια προέρχονται από φυτά που έχουν αρκετές διαφορετικές ποικιλίες, είδη ή χημικούς τύπους.

Η κατάταξη γίνεται ανάλογα με τον τύπο τους, επειδή αιθέρια έλαια που ανήκουν στην ίδια κατηγορία π.χ. εσπεριδοειδή, μπορεί να έχουν παρόμοιες ιδιότητες και δράσεις που επικαλύπτονται.

Συνοπτικά καταγράφονται με τον ακόλουθο τρόπο:

- Άνθη
- Βότανα
- Ρητίνες και ρίζες
- Εσπεριδοειδή
- Δέντρα και ξύλα
- Μπαχαρικά

Άνθη

Λεβάντα

(Lavandula vera, Lavandula angustifolia, Lavandula officinalis)
Ανήκει στην οικογένεια των χειλανθών ή λαμιϊδων.



~ανακουφίζει από τον πόνο
~αντισταθμίζει την κατάθλιψη
~αντισηπτικό
~αποσυμφορητικό των βλεννών
~βοηθά την εμμηνο ρύση
~κατασταλτικό
~αποσμητικό
~τονώνει την ανάπτυξη νέων υγιών δερματικών κυττάρων
~μειώνει την αρτηριακή πίεση

Η λεβάντα είναι πολυετές φυτό, φουντωτός θάμνος με ασημένια, γκρι ή πράσινα γραμμικά φύλλα, και βαθύ μοβ, μοβ της βιολέτας ή μπλε μυτερά άνθη. Το αιθέριο έλαιο προέρχεται με απόσταξη υδρατμών από τις κορυφές των ανθών.

Προέρχεται από τις χώρες Γαλλία, Βουλγαρία, Αγγλία, Μαρόκο, Ουγγαρία, Ισπανία, Ταζμανία.

Χαρακτηρίζεται από καθαρή, δροσερή, άνθινη μεσαία νότα και διακριτικά, πράσινα, φυλλώδη υποστρώματα.

Αναμειγνύεται καλά με τα περισσότερα άλλα αιθέρια έλαια, κυρίως με άνθινα, εσπεριδοειδή και ποώδη και μάλιστα ενισχύει τη δράση τους.

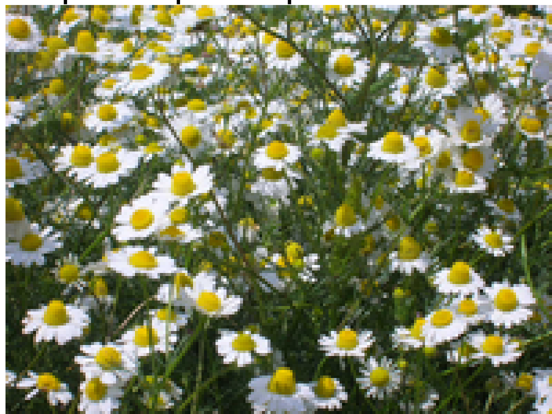
Η λεβάντα είναι το πιο δημοφιλές αιθέριο έλαιο. Εξισορροπεί τις λειτουργίες του σώματος. Ανακουφίζει από μυϊκούς πόνους και άλγη, ενώ έχει αντισηπτική δράση, αλλά και αντιμετωπίζει τα συμπτώματα της γρίπης και του κοινού κρυολογήματος. Καταπολεμά την αϋπνία και τους πονοκεφάλους και έχει καταπραϋντική, εξισορροπιστική και ηρεμιστική δράση στο νευρικό σύστημα, καθώς επίσης βοηθά στις εναλλαγές της διάθεσης, στην κατάθλιψη και την προεμμηνορροϊκή υπερένταση. Απωθεί τα έντομα και θεραπεύει μικρά εγκαύματα με απίστευτη ταχύτητα.

Έχει αντιρυτιδική δράση, δρα ενάντια στην κυτταρίτιδα, τη χαλάρωση και τις ραβδώσεις του δέρματος.

Χαμομήλι

(Marticaria chamomilla, Marticaria recutita)

Ανήκει στην οικογένεια των συνθέτων ή συμπετάλων.



~ανακουφίζει από τον πόνο
~ανακουφίζει από τα συμπτώματα της αλλεργίας
~μειώνει τη φλεγμονή
~αντισηπτικό
~βοηθά την πέψη των τροφών
~αυξάνει την παραγωγή ούρων
~τονώνει τη λειτουργία του ήπατος
~βοηθά την έμμηνο ρύση
~μειώνει τη νευρικότητα

Το γερμανικό χαμομήλι είναι ετήσιο ποώδες φυτό με λεπτά φύλλα σαν φτερά, και απλά λευκά και κίτρινα άνθη σε μονά στελέχη. Το παχύρευστο, μπλε του μελανιού αιθέριο έλαιο του χαμομηλιού προέρχεται με απόσταξη υδρατμών από τις κορυφές των ανθών.

Προέρχεται από τις χώρες Αγγλία, Ουγγαρία, Βουλγαρία, Ισπανία.

Χαρακτηρίζεται από μια έντονη οσμή με έντονες, γλυκές και πράσινες ποώδεις μεσαίες νότες, με ένα φρουτώδες, αλλά πικρό υπόχρωμα.

Αναμειγνύεται καλά με τα περισσότερα από τα λουλουδένια, εσπεριδοειδή και ποώδη αιθέρια έλαια, με το λιβάνι, το περγαμόντο.

Το γερμανικό χαμομήλι είναι η πρώτη επιλογή για την αντιμετώπιση της φλεγμονής, χάρη στο αζουλένιο που περιέχει. Η ήπια δράση του ηρεμεί, θεραπεύει και καταπραΰνει τις δερματοπάθειες, αντιμετωπίζοντας ταυτόχρονα τις αιτίες της αλλεργικής αντίδρασης. Προάγει την αντιμετώπιση των πόνων της περιόδου καθώς επίσης ηρεμεί τις εναλλαγές της διάθεσης και την τάση για κλάμα. Σε ψυχολογικό επίπεδο ηρεμεί τα νεύρα, παραμερίζοντας την αγωνία και την εξάντληση. Μειώνει την μυϊκή ένταση και την αϋπνία.

Είναι χρήσιμο στη φροντίδα του δέρματος και έχει μεγάλη συμβατότητα με την ανοιχτόχρωμη επιδερμίδα και το ακνεϊκό δέρμα. Είναι κατάλληλο για την αντιμετώπιση κιρσών και ευρυαγγειών. Εμπεριέχεται σε σαμπουάν για το ξάνθισμα των μαλλιών.

Γεράνι
(Pelargonium graveolens)
Ανήκει στην οικογένεια των γερανιΐδων.



~αντισταθμίζει την κατάθλιψη
~αντισηπτικό
~βοηθά να σταματήσει η αιμορραγία
~προάγει τη θεραπεία των πληγών
~αποσμητικό
~αυξάνει την παραγωγή ούρων
~τονώνει και δυναμώνει το σώμα

Το γεράνι είναι αρωματικό, πολυετές, τριχώδες φυτό με πριονοειδή φύλλα και άνθη, των οποίων το χρώμα κυμαίνεται από βαθύ ροζ σε ματζέντα ή κόκκινο. Το αιθέριο έλαιο προέρχεται από τα άνθη, τα φύλλα και τα κοτσάνια, με απόσταξη υδρατμών.

Προέρχεται από τις χώρες Κίνα, Αίγυπτος, Μαρόκο, Νότια Αφρική, Νήσο Ρεουνιόν.

Χαρακτηρίζεται από ανάλαφρες, λεμονώδεις, πράσινες μεσαίες νότες χόρτου και απαλά, ροδαλά, γλυκά λουλουδένια υποστρώματα.

Αναμειγνύεται καλά με το περγαμόντο, τη λεβάντα, το βασιλικό, το δενδρολίβανο, το τριαντάφυλλο, το σανταλόξυλο, το νερολί, το γιασεμί.

Το γεράνι είναι μεγάλος ισορροπιστής της λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού χάρη στο γεγονός ότι τονώνει τον φλοιό των επινεφριδίων και βοηθά στη ρύθμιση των ορμονών και της διάθεσης. Είναι εξαιρετικό ρυθμιστικό του λεμφικού συστήματος. Βοηθά στην ταχεία επούλωση των πληγών και είναι καλό αποσμητικό, τόσο για την προσωπική υγιεινή, όσο και για τον αρωματισμό χώρων. Είναι ιδιαίτερα καλό για τα προβλήματα της περιόδου, γιατί ισορροπεί την έκκριση των ορμονών. Έχει αντικαταθλιπτικές ιδιότητες και προάγει την αισιοδοξία. Είναι χρήσιμο στις γυναίκες που βρίσκονται στην εμμηνόπαυση.

Ενδείκνυται στις ξηρές και αφυδατωμένες επιδερμίδες. Δρα ενάντια στις ελεύθερες ρίζες, τη χαλάρωση του δέρματος και την κυτταρίτιδα.

Ιλάνγκ - ιλάνγκ

(Cananga odorata)

Ανήκει στην οικογένεια Amonaceae.



~αντισταθμίζει την κατάθλιψη

~αντισηπτικό

~μειώνει την αρτηριακή πίεση

~μειώνει τη νευρικότητα

Το δέντρο cananga είναι ένα ψηλό αειθαλές δέντρο με κλαδιά που γέρνουν προς το έδαφος. Παράγει όλο το χρόνο ποσότητες μεγάλων κίτρινων και λευκών λουλουδιών με μια έντονη, ευχάριστη μυρωδιά. Το αιθέριο έλαιο προέρχεται από τα άνθη, με απόσταξη υδρατμών. Υπάρχουν πολλές ποιότητες ιλάνγκ – ιλάνγκ, αλλά η ποιότητα έξτρα είναι η πλέον κατάλληλη για χρήση στην αρωματοθεραπεία.

Προέρχεται από τις χώρες Μαδαγασκάρη, Μαλαισία, Ινδονησία, Νήσο Ρεουνιόν.

Χαρακτηρίζεται από έντονα γλυκές, αμυγδαλώδεις, λουλουδένιες, τροπικές χαμηλές νότες, και υποστρώματα εξωτικά, ξυλώδη, βαλσαμώδη, που προκαλούν ελαφρώς κορεσμό.

Αναμειγνύεται καλά με λουλουδένια και εσπεριδοειδή αιθέρια έλαια, με το γαρύφαλο, το σανταλόξυλο.

Το ιλάνγκ - ιλάνγκ μειώνει την υψηλή αρτηριακή πίεση και τους αυξημένους καρδιακούς παλμούς. Θεραπεύει το άγχος, το θυμό, το σοκ και το φόβο. Είναι καταπραϋντικό και προκαλεί ευφορία. Η ευχάριστη, γλυκιά, πλούσια, ερωτική μυρωδιά του ηρεμεί, δημιουργεί μια αίσθηση γαλήνης, βοηθάει στην έκφραση των καταπιεσμένων συναισθημάτων.

Είναι κατάλληλο για λιπαρά δέρματα. Χρησιμοποιείται σε σαμπουάν και μαλακτικά μαλλιών. Καταπολεμά την κυτταρίτιδα και τη χαλάρωση.

Τριαντάφυλλο

(Rosa centifolia, Rosa damascena, Rosa gallica)

Ανήκει στην οικογένεια των ροδωδών.



~αντισταθμίζει την κατάθλιψη
~αντισηπτικό
~ανακουφίζει από σπασμούς
~βοηθά την έμμηνο ρύση
~τονώνει το νευρικό σύστημα
~τονώνει τη λειτουργία του ήπατος
~καταπραΰνει τη νευρικότητα
~τονώνει το σώμα
~καλό για τη μήτρα

Το αιθέριο έλαιο τριαντάφυλλου προέρχεται από τα ροζ ή σκούρα κόκκινα άνθη του θαμνώδους φυτού. παράγεται με εκχύλιση με διαλύτη από τα πέταλα.

Προέρχεται από τις χώρες Γαλλία, Βουλγαρία, Τουρκία, Μαρόκο, Ιταλία, Κίνα.

Χαρακτηρίζεται από ανάλαφρες, γλυκές, άνθινες χαμηλές νότες. Είναι παχύρευστο και άχρωμο ή απαλό κίτρινο.

Αναμειγνύεται καλά με σάλβια, σανταλόξυλο, λιβάνι, γαρύφαλο.

Το αιθέριο έλαιο του τριαντάφυλλου τονώνει το μυοκάρδιο, προσφέρει αισιοδοξία και απομακρύνει το άγχος. Αποτελεί την πρώτη επιλογή για τη θεραπεία πολλών προβλημάτων του γυναικείου αναπαραγωγικού συστήματος, βοηθά στην προεμμηνορροϊκή υπερένταση, τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, τη ρύθμιση της περιόδου. Ακόμη μπορεί να βοηθήσει τις γυναίκες που έχουν πρόβλημα να συλλάβουν. Αυτό εξηγείται από το γεγονός ότι έχει τονωτική, εξαγνιστική επίδραση στη μήτρα. Σε ψυχολογικό επίπεδο ανακουφίζει από τον πόνο, τη θλίψη, την απογοήτευση, προάγοντας με ήρεμο τρόπο την καλή διάθεση. Βοηθά στη μείωση του άγχους και της ψυχικής οδύνης και ενδυναμώνει το πνεύμα.

Στη φροντίδα της επιδερμίδας χρησιμοποιείται κυρίως στο ώριμο, ξηρό, αφυδατωμένο δέρμα, με σπασμένα αγγεία και δυσχρωμίες.

Νερολί (άνθη νεραντζιάς)
(Citrus bigardia, Citrus aurantium ποικιλία amara)
Ανήκει στην οικογένεια των ρουτιδών.



~αντισταθμίζει την κατάθλιψη
~αντισηπτικό
~ανακουφίζει από σπασμούς
~προάγει τη θεραπεία των πηγών
~καταπραΰνει τη νευρικότητα
~τονώνει και δυναμώνει το σώμα

Η νεραντζιά είναι ένα αειθαλές δέντρο με λείο, γκρι κορμό, σκούρα πράσινα φύλλα, μικρό καρπό και βαθιά μυρωδάτα λευκά άνθη. Το αιθέριο έλαιο προέρχεται με απόσταξη υδρατμών από τα άνθη.

Προέρχεται από τις χώρες Γαλλία, Αίγυπτο, Τυνησία, Μαρόκο, Ιταλία, Αλγερία.

Χαρακτηρίζεται από λεπτές, δροσερές, άνθινες χαμηλές νότες και ζεστό, βαρύ, πικρόγλυκο υπόχρωμα. Το νερολί ονομάζεται και άνθος πορτοκαλιάς και έχει απαλό κίτρινο χρώμα.

Αναμειγνύεται καλά με τη λεβάντα, το τριαντάφυλλο, το γιασεμί, το λιβάνι, το περγαμόντο.

Το νερολί είναι η καλύτερη επιλογή για τη θεραπεία του άγχους και άλλων προβλημάτων συναισθηματικής ή ψυχολογικής προέλευσης. Έχει αποδειχθεί χρήσιμο στην ανακούφιση κρίσεων πανικού, υστερίας, σοκ. Χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της διάρροιας, μιας και διαθέτει ιδιότητες που ανακουφίζουν τους σπασμούς των λείων μυών του εντέρου, ενώ το ηρεμιστικό του αποτέλεσμα ανακουφίζει το άγχος ή το σοκ που μπορεί να δημιουργήσουν ή να επιδεινώσουν τη διάρροια. Λίγες σταγόνες αιθέριο έλαιο νερολί στο νερό της μπανιέρας πριν από τον ύπνο καταπολεμούν την αϋπνία. Σε ψυχολογικό επίπεδο είναι ηρεμιστικό και προκαλεί αισιοδοξία, κυρίως σε όσους είναι συναισθηματικά ασταθείς ή ανασφαλείς, και απαλύνει της ένταση των δυνατών συναισθημάτων.

Στη φροντίδα του δέρματος είναι ιδιαίτερα πολύτιμο για τις ώριμες και ξηρές επιδερμίδες, ενώ είναι φιλικό προς το ευαίσθητο δέρμα.

Γιασεμί
(Jasminum grandflorum, Jasminum officinale)
Ανήκει στην οικογένεια των ελαιωδών.



~ανακουφίζει από τον πόνο
~αντισταθμίζει την κατάθλιψη
~μειώνει την φλεγμονή
~αντισηπτικό
~μειώνει τους σπασμούς
~καταπραΰνει τη νευρικότητα
~καλό για τη μήτρα
~τονώνει το νευρικό σύστημα

Το γιασεμί είναι πολυετής, αναρριχητικός θάμνος με λεπτά, μικρά πράσινα ή ποικιλόχρωμα φύλα και ευαίσθητα άνθη, κυρίως λευκά, αν και μπορεί να είναι και ροζ ή κίτρινα. Το αιθέριο έλαιο του γιασεμιού έχει χρώμα σκούρο πορτοκαλί – καφέ, είναι παχύρευστο και προέρχεται από τα άνθη του φυτού από εκχύλιση με διαλύτη.

Προέρχεται από τις χώρες Γαλλία, Ινδία, Μαρόκο, Ιταλία, Κίνα.

Χαρακτηρίζεται από έντονη, βαριά μυρωδιά. Το άρωμα του γιασεμιού γίνεται εντονότερο τη νύχτα, οπότε είναι και η καταλληλότερη ώρα για τη συλλογή των ανθών. Το γιασεμί έχει γλυκές, άνθινες, εξωτικές, χαμηλές νότες και υπόχρωμα βαρύ και ζεστό.

Αναμειγνύεται καλά με τα αιθέρια έλαια των εσπεριδοειδών, και με το τριαντάφυλλο, το σανταλόξυλο, τη σάλβια, το λιβάνι, το κυπαρίσσι.

Το γιασεμί είναι η καλύτερη επιλογή για να εμπνεύσει την αυτοπεποίθηση. Είναι δυνατό αντικαταθλιπτικό με τονωτική φύση και όλες αυτές οι ιδιότητες συνδυάζονται για να βοηθήσουν όσους πάσχουν από έλλειψη εμπιστοσύνης, αναποφασιστικότητα, αμφιθυμία και το λήθαργο που φέρνει η κατάθλιψη. Όπως και το τριαντάφυλλο, έτσι και το γιασεμί είναι χρήσιμο στις θεραπείες του γυναικείου αναπαραγωγικού συστήματος. Επίσης δυναμώνει και τα ανδρικά γεννητικά όργανα και χρησιμοποιείται στη θεραπεία για τη διεύρυνση του αδένα του προστάτη. Σε ψυχολογικό επίπεδο εμπνέει ευφορία, ζεσταίνει τα συναισθήματα και σχετίζεται με τη διαισθητική σοφία και αντίληψη.

Στο επίπεδο του δέρματος φροντίζει τα ξηρά, ερεθισμένα και ώριμα δέρματα, χάρη στο λουλουδένιο άρωμά του.

Βότανα

Μαντζουράνα

(Origanum majorana, Majorana hortensis)
Ανήκει στην οικογένεια των χειλανθών ή λαμιϊδων.



~ανακουφίζει από τον πόνο
~αντισηπτικό
~μειώνει τους σπασμούς
~καταπραΰνει τη νευρικότητα
~βοηθά την πέψη
~βοηθά την έμμηνο ρύση
~μειώνει την αρτηριακή πίεση
~τονώνει το σώμα
~αγγειοδιασταλτικό

Η μαντζουράνα είναι ένα τρυφερό, θαμνώδες πολυετές βότανο με σκουροπράσινα φύλλα, τριχώδη μίσχο και θύλακες λευκών λουλουδιών. Το αιθέριο έλαιο προέρχεται από τα φύλλα και τις κορυφές των ανθών με απόσταξη υδρατμών.

Προέρχεται από τις χώρες Γαλλία, Βουλγαρία, Τουρκία, Μαρόκο, Τυνησία, Ουγγαρία, Αίγυπτο, Πολωνία.

Χαρακτηρίζεται από πικάντικες, φυλλώδεις υψηλές νότες και ζεστό, ξυλώδες υπόχρωμα με υποψία καμφοράς.
Αναμειγνύεται καλά με τα βότανα, τη λεβάντα, το περγαμόντο, το χαμομήλι, τον ευκάλυπτο.

Το αιθέριο έλαιο μαντζουράνας ανακουφίζει την καρδιά, τα αισθήματα, τον πόνο. Ανακουφίζει από τους πόνους της περιόδου, τα αέρια, τη δυσκοιλιότητα. Σε ψυχολογικό επίπεδο καταπολεμά τη θλίψη και μειώνει την ερωτική επιθυμία. Φέρνει στην επιφάνεια την κρυμμένη δύναμη και αντοχή.

Είναι χρήσιμο στη χαλάρωση των τεντωμένων, άκαμπτων μυών και ανακουφίζει από τον πόνο των ρευματοπαθειών. Διαστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία και δημιουργεί τοπικά την αίσθηση της θερμότητας.

Δενδρολίβανο
(Rosmarinus officinalis, Rosmarinus coronarium)
Ανήκει στην οικογένεια των χειλανθών ή λαμιϊδων.



~μειώνει τον πόνο
~αντισηπτικό
~μειώνει τους σπασμούς
~σταματά την αιμορραγία
~καταπραΰνει τη νευρικότητα
~βοηθά την πέψη
~προάγει την παραγωγή ούρων
~βοηθά τη λειτουργία του ήπατος
~αυξάνει την αρτηριακή πίεση
~τονώνει και δυναμώνει το σώμα
~αυξάνει τη θερμότητα στο δέρμα

Το δενδρολίβανο είναι ένας αρωματικός, πολυετής θάμνος με ασημοπράσινα φύλλα και πολλά χαρακτηριστικά μπλε του ουρανού άνθη. Το αιθέριο έλαιο προέρχεται από τις κορυφές των λουλουδιών με απόσταξη υδρατμών.

Προέρχεται από τις χώρες Γαλλία, Ισπανία, Πορτογαλία, Τυνησία.

Χαρακτηρίζεται από οξείες, δροσερές, πράσινες μεσαίες νότες και φυλλώδες, βαλσαμικό υπόχρωμα με υποψία καμφοράς. Αναμειγνύεται καλά με τα μπαχαρικά και τη λεβάντα, το περγαμόντο, το βασιλικό, το λιβάνι, το θυμάρι, τη λουίζα, το ξύλο κέδρου, το νερολί.

Αναμειγνύεται καλά με λεβάντα, περγαμόντο, βασιλικό, λιβάνι, θυμάρι, λουίζα, ξύλο κέδρου.

Το δενδρολίβανο είναι καθαριστικό και τονωτικό του νου, ενώ αυξάνει τη δημιουργικότητα. Χρησιμοποιείται για να χαλαρώσει τους τεντωμένους, κουρασμένους μύες, ανακουφίζει την κατακράτηση υγρών και αποτοξινώνει το λεμφικό σύστημα. Είναι άριστο τονωτικό για το δέρμα της κεφαλής, ενώ βοηθά στην πρόληψη της πιτυρίδας. Ως ισχυρό αντισηπτικό μπορεί να βοηθήσει στην αναχαίτιση της εξάπλωσης των μολύνσεων μέσω του αέρα. Τονώνει το συκώτι και ανακουφίζει από τον πονοκέφαλο. Σε ψυχολογικό επίπεδο είναι ερεθιστικό, εξαγνιστικό και προστατευτικό.

Σάλβια (ιεροβότανο)
(Salvia sclaria)
Ανήκει στην οικογένεια των χειλανθών ή λαμιϊδων.



~μειώνει τους σπασμούς
~αντισταθμίζει την κατάθλιψη
~αντισηπτικό
~βοηθά να σταματήσει η αιμορραγία
~καταπραΰνει τη νευρικότητα
~βοηθά την πέψη
~μειώνει την αρτηριακή πίεση
~βοηθά τον ύπνο
~τονώνει το σώμα
~βοηθά την έμμηνο ρύση
~τονώνει το νευρικό σύστημα

Η σάλβια είναι ψηλό διετές ή πολυετές βότανο, με μεγάλα, τριχώδη, βαθύ μωβ φύλλα και πολλά μικρά μπλε μωβ ή λευκά άνθη. Το αιθέριο έλαιο προέρχεται από τις κορυφές των λουλουδιών και τα φύλλα με απόσταξη υδρατμών.

Προέρχεται από τις χώρες Γαλλία, Ρωσία, Μαρόκο, Αγγλία, Αμερική.

Χαρακτηρίζεται από γλυκές, μοσχάτες, φυλλώδεις υψηλές νότες και καρπώδες σχεδόν λουλουδένιο υπόχρωμα.

Αναμειγνύεται καλά με τα αιθέρια έλαια εσπεριδοειδών, καθώς και με τη λεβάντα, το λιβάνι, το γιασεμί, το ξύλο κέδρου.

Το αιθέριο έλαιο της σάλβιας προκαλεί ευφορία, καλή διάθεση και υπερθυμία όμοια με αυτή που προκαλούν τα ναρκωτικά. Σε συνδυασμό με τις έντονες αντικαταθλιπτικές του ιδιότητες, ανακουφίζει από την κατάθλιψη, τη μελαγχολία, το άγχος και το χρόνιο στρες. Χαλαρώνει το νου και το σώμα και μειώνει τους πόνους της περιόδου. Βοηθάει στη θεραπεία των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης. Βελτιώνει το άσθμα. Σε ψυχολογικό επίπεδο είναι βαθιά χαλαρωτική και αναζωογονεί.

Ρυθμίζει την έκκριση του ιδρώτα και του σμήγματος, άρα αποτελεί εξαιρετικό συστατικό στα προϊόντα που στοχεύουν στη μείωση της εφίδρωσης, αλλά και στα εξισορροπιστικά της έκκρισης του σμήγματος προϊόντα.

Μελισσόχορτο
(Melissa officinalis)
Ανήκει στην οικογένεια των χειλανθών.



~αντισταθμίζει την κατάθλιψη
~αντισηπτικό
~καταστρέφει τα μικρόβια
~καταπραΰνει τη νευρικότητα
~μειώνει τον πυρετό
~βοηθά τον ύπνο
~μειώνει την αρτηριακή πίεση
~τονώνει τα νεύρα

Είναι ένα θαμνώδες βότανο, πολυετές με γλυκιά μυρωδιά και πράσινα πριονοειδή φύλλα και μικρά λευκά ή ροζ άνθη.

Προέρχεται από τις χώρες Γαλλία, Γερμανία, Ιταλία, Ισπανία, Αγγλία.

Χαρακτηρίζεται από ζεστές, δροσερές υψηλές νότες που θυμίζουν γρανίτα από λεμόνι και γλυκό, φωτεινό, λεπτό, βαλσαμικό, φυλλώδες υπόχρωμα.

Αναμειγνύεται καλά με τη λεβάντα, το τριαντάφυλλο, το γεράνι.

Είναι κατάλληλο για την ανακούφιση από το σοκ, την κατάθλιψη, την ψυχική οδύνη και το άγχος. Τονώνει τη ζωή, δίνει χαρά στο πνεύμα και απομακρύνει τις σκοτεινές σκέψεις. Οι τονωτικές του ιδιότητες είναι ευεργετικές για το καρδιαγγειακό σύστημα, μειώνουν την υψηλή πίεση, έχουν ένα γενικό τονωτικό αποτέλεσμα στην καρδιά και ρυθμίζουν την γρήγορη αναπνοή. Επίσης επιδρά ρυθμιστικά στο πεπτικό σύστημα, βοηθάει στη ναυτία και τη δυσπεψία. Ανακουφίζει από το στρες, την νευρική ένταση και την αϋπνία. Σε ψυχολογικό επίπεδο είναι υπνωτικό, εξαιρετικά υπνωτικό και φέρνει αισιοδοξία.

Το αιθέριο έλαιο μελλισόχορτο είναι εξαιρετικά ακριβό και δεν χρησιμοποιείται ευρέως.

Βασιλικός
(Ocimum basilicum, Ocimum sanctum)
Ανήκει στην οικογένεια των χειλανθών.



~καταστρέφει τα μικρόβια
~μειώνει τους σπασμούς
~καταπραΰνει τη νευρικότητα
~τονώνει το νου
~μειώνει τον πυρετό
~βοηθά την έμμηνο ρύση
~βοηθά τη λειτουργία του εντέρου
~τονώνει τα νεύρα

Ετήσιο, τρυφερό, αρωματικό βότανο με πράσινα φύλλα και μικρά λευκά ή ροζ άνθη. Το αιθέριο έλαιο προέρχεται από τα φύλλα με απόσταξη υδρατμών.

Προέρχεται από τις χώρες Γαλλία, Αίγυπτο, Νησιά Κομόρο, Ινδία, Ιταλία, Βουλγαρία, Ουγγαρία.

Χαρακτηρίζεται από γλυκές, φυλλώδεις, πράσινες υψηλές νότες και πικάντικο υπόχρωμα.

Ανακουφίζει από τη διανοητική κόπωση, όταν ο νους είναι αδύναμος ή αναποφάσιστος. Χρησιμεύει στις νευρικές διαταραχές και είναι δυναμωτικός, καθαρίζει το νου και ανανεώνει. Έχει ιδιότητες που βοηθούν στα προβλήματα της πέψης και της περιόδου, αλλά και εξαιρετικά τονωτικές για να νεύρα και το νου. Σε ψυχολογικό επίπεδο αφυπνίζει, ενδυναμώνει και φέρνει αισιοδοξία.

Έχει αντιρυτιδικές και συσφικτικές ιδιότητες για το δέρμα, ρυθμίζει τη λιπαρότητα στα μικτά και ακνεϊκά δέρματα και τονώνει την κυκλοφορία του αίματος.

Θυμάρι
(Thymus vulgaris)
Ανήκει στην οικογένεια των χειλανθών.



~αντισηπτικό
~μειώνει τους σπασμούς
~καταστρέφει τα μικρόβια
~καταπραΰνει τη νευρικότητα
~βοηθά την πέψη
~αυξάνει την αρτηριακή πίεση
~τονώνει το πνεύμα
~βοηθά την απέκκριση βλέννας
~βοηθά την έμμηνο ρύση

Το θυμάρι είναι πολυετής αρωματικός θάμνος με μικρά πράσινα – γκρι φύλλα και βιολετί ή λευκά άνθη. Το αιθέριο έλαιο θυμαριού προέρχεται από τις κορυφές των λουλουδιών και τα φύλλα με απόσταξη υδρατμών.

Προέρχεται από τις χώρες Γαλλία, Μαρόκο, Ισπανία, Ελλάδα, Αλγερία, Γερμανία, Αμερική.

Χαρακτηρίζεται από έντονες, πράσινες, φρέσκιες ποώδεις μεσαίες νότες και γλυκό, πικάντικο υπόχρωμα που θυμίζει φάρμακο.

Αναμειγνύεται καλά με τα περισσότερα αιθέρια έλαια βοτάνων, με τη λεβάντα, το περγαμόντο, το κυπαρίσσι.

Το θυμάρι προλαμβάνει τις μολύνσεις, αυξάνει και ρυθμίζει την όρεξη και έχει τονωτική επίδραση στην πέψη. Σε ψυχολογικό επίπεδο είναι αναζωογονητικό, δυναμωτικό, προστατεύει και δίνει ενέργεια.

Το αιθέριο έλαιο θυμαριού χρησιμοποιείται στο λιπαρό και ακνεϊκό δέρμα λόγω της άριστης αντισηπτικής του ιδιότητας. Αντιμετωπίζει τη χαλάρωση του δέρματος και μπορεί να καταπολεμήσει την πιτυρίδα στα λιπαρά μαλλιά.

Μέντα
(Mentha piperita)
Ανήκει στην οικογένεια των χειλανθών.



~μειώνει τον πόνο
~αντισηπτικό
~μειώνει τη συμφόρηση
~βοηθά την πέψη
~βοηθά την απέκκριση βλέννας
~μειώνει τον πυρετό
~τονώνει τα νεύρα

Πολυετές βότανο με πράσινα στελέχη και φύλλα και ροζ άνθη. Το αιθέριο έλαιο μέντας προέρχεται από τα άνθη και τα φύλλα με απόσταξη υδρατμών.

Προέρχεται από τις χώρες Αμερική, Αγγλία, Βουλγαρία, Μαρόκο, Ιταλία, Κίνα, Ταζμανία, Ολλανδία, Ισπανία, Βραζιλία, Γερμανία.

Χαρακτηρίζεται από δροσερές, φωτεινές, διεισδυτικές υψηλές νότες και οξύ, φυλλώδες υπόχρωμα, που θυμίζει καμφορά.

Αναμειγνύεται καλά με τη λεβάντα, το δενδρολίβανο, τον ευκάλυπτο.

Η μέντα είναι κατάλληλη για τις πεπτικές διαταραχές, και βοηθάει στην πρόληψη της γρίπης και του κοινού κρυολογήματος. Ανακουφίζει από πονοκέφαλο και ημικρανίες. Σε ψυχολογικό επίπεδο προάγει τη διαύγεια και την εγρήγορση, και μπορεί να εμβαθύνει τη διαισθητική ενόραση.

Στην αισθητική χρησιμοποιείται στον ατμό για τον βαθύ καθαρισμό του προσώπου λόγω της στυπτικής της ιδιότητας και δρα καθαριστικά στο ακνεϊκό δέρμα, καθώς προάγει την αποσυμφόρησή του. Χρησιμοποιείται σε προϊόντα καταπολέμησης της χαλάρωσης και των ευρυαγγειών.

Μάραθος
(Foeniculum vulgare, Foeniculum officinale, Anethum foeniculum)
Ανήκει στην οικογένεια των σκιαδοφόρων ή σκιαδανθών.



~αντισηπτικό
~μειώνει τους σπασμούς
~καταπραΰνει τη νευρικότητα
~βοηθά την παραγωγή ούρων
~καθαρίζει και τονώνει το νου
~βοηθά την έκκριση βλέννας
~τονώνει τον σπλήνα
~βοηθά το στομάχι
~βοηθά την έμμηνο ρύση

Ο μάραθος είναι διετές ή πολυετές βότανο με ευαίσθητα και λεπτά φύλλα και χρυσά άνθη. Το αιθέριο έλαιο προέρχεται από τους λειωμένους σπόρους με απόσταξη υδρατμών.

Προέρχεται από τις χώρες Γαλλία, Ελλάδα, Ιταλία, Ουγγαρία.

Χαρακτηρίζεται από καθαρές γλυκές υψηλές νότες που θυμίζουν γλυκάνισο και γήινο, πικάντικο, υπόχρωμα μέντας.

Αναμειγνύεται καλά με το γεράνι, τη λεβάντα, το δενδρολίβανο, το σανταλόξυλο, τη λουίζα.

Έχει διουρητικές ιδιότητες που βοηθούν τον οργανισμό να αποβάλει τις τοξίνες και μπορεί να θεωρηθεί αντισηπτικό του ουροποιητικού συστήματος. Βοηθάει στη ρύθμιση του έμμηνου κύκλου και στην εξάλειψη της αυξομείωσης των ορμονών κατά τη διάρκεια της κλιμακτηρίου. Σε ψυχολογικό επίπεδο είναι προστατευτικός και θερμαντικός, ενώ προστατεύει από ψυχικές διαταραχές.

Είναι άριστο αποτοξινωτικό και βρίσκει εφαρμογή στη μάλαξη της λεμφικής παροχέτευσης.

Λουίζα
(Lippia citriodora, Verbena triphylla, Aloysia triphylla)
Ανήκει στην οικογένεια των βερβενωδών.



~αντισηπτικό
~καταπραΰνει τη νευρικότητα
~αποτοξινωτικό
~βοηθά την πέψη
~μειώνει τον πυρετό
~βοηθά τον ύπνο
~βοηθά στο αδυνάτισμα

Η λουίζα είναι φυλλοβόλος πολυετής θάμνος με μυρωδάτα πράσινα φύλλα και μικρά λευκά ή βαθύ μωβ άνθη. Το αιθέριο έλαιο της λουίζας προέρχεται με απόσταξη υδρατμών από τα φύλλα.

Προέρχεται από τις χώρες Γαλλία, Ισπανία, Μαρόκο, Τυνησία, Αλγερία, Ιταλία.

Χαρακτηρίζεται από γλυκές, δροσερές σα λεμόνι υψηλές νότες, και φρουτώδες, άνθινο υπόχρωμα.

Αναμειγνύεται καλά με σχεδόν όλα τα άλλα αιθέρια έλαια βοτάνων και εσπεριδοειδών, και με το νερολί, το λιβάνι, το γιασεμί, το ξύλο κέδρου, το γεράνι.

Ενδείκνυται για τα πεπτικά προβλήματα, αποσυμφορεί το συκώτι, αναζωογονεί το νου και το σώμα. Σε ψυχολογικό επίπεδο ανακουφίζει από την κόπωση και την απάθεια και ενεργοποιεί τη δημιουργικότητα και τη συγκέντρωση.

Η λουίζα αποτελεί εξαιρετικό βοήθημα για το αδυνάτισμα και την κυτταρίτιδα.

Ρητίνες και ρίζες

Ρίζα αγγελικής

(Angelica archangelica, Angelica officinalis)
Ανήκει στην οικογένεια των σκιαδοφόρων ή σκιαδανθών.



~αντισηπτικό
~καταπραΰνει τη νευρικότητα
~καθαρίζει το πνεύμα
~βοηθά την πέψη
~βοηθά την έκκριση βλέννας
~τονώνει το στομάχι
~τονώνει το σώμα
~βοηθά την έμμηνο ρύση
~τονώνει τα νεύρα

Η αγγελική είναι διετές ή πολυετές τριχωτό βότανο με μεγάλα φύλλα που μοιάζουν με φτέρη, λευκά άνθη και μεγάλο ρίζωμα. Το αιθέριο έλαιο προέρχεται από τις ρίζες και τα ριζώματα με απόσταξη υδρατμών. Προέρχεται από τις χώρες Γαλλία, Ουγγαρία, Βέλγιο, Ολλανδία, Γερμανία.

Χαρακτηρίζεται από πικάντικες, πιπερώδεις, φυλλώδεις υψηλές νότες και γήινο, ξυλώδες, μυρωμένο υπόχρωμα.

Αναμειγνύεται καλά με τα αιθέρια έλαια εσπεριδοειδών, και με το νερολί, το λιβάνι, τη σάλβια, το ξύλο κέδρου.

Η αγγελική είναι ένα από τα καλύτερα αιθέρια έλαια για την πλήρη ανάρρωση και την ανάκτηση της δύναμης και της αντοχής. Είναι εξαιρετικό για τους ηλικιωμένους αλλά αντενδείκνυται στους διαβητικούς. Αντισταθμίζει την αδυναμία και την κόπωση, τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και έχει έντονο δυναμωτικό αποτέλεσμα στο νευρικό σύστημα. Ανακουφίζει τις πονεμένες αρθρώσεις. Είναι καλό τονωτικό για την καταπολέμηση τους στρες και της νευρικής έντασης και βοηθάει στα αναπνευστικά προβλήματα. Σε ψυχολογικό επίπεδο είναι δυναμωτική, καταπραϋντική και θεραπευτική, και αυξάνει την επιμονή και την υπομονή.

Χάρη στις εξαιρετικές αποτοξινωτικές και διουρητικές ιδιότητές που έχει βρίσκει εφαρμογή στη λεμφική μάλαξη.

Λιβάνι

(Boswellia carteri, Boswellia serrata)

Ανήκει στην οικογένεια Burseraceae.



~μειώνει τις φλεγμονές
~αντισηπτικό
~σταματά την αιμορραγία
~καταπραΰνει τη νευρικότητα
~επουλώνει τις πληγές
~βοηθά την πέψη
~βοηθά την παραγωγή ούρων
~βοηθά την απέκκριση βλέννας
~βοηθά τον ύπνο
~βοηθά την έμμηνο ρύση

Το λιβάνι είναι μικρό, θαμνώδες δέντρο με λευκά άνθη. Εγκοπές στο φλοιό του κορμού του δέντρου παράγουν μια γαλακτερή ρητίνη που σκληραίνει και παίρνει τη μορφή δακρύων χρώματος πορτοκαλί- καφέ, ενώ το αιθέριο έλαιο προέρχεται από τα ‘δάκρυα’ σκληρής ρητίνης και με απόσταξη υδρατμών.

Προέρχεται από τις χώρες Ινδία, Σομαλία, Ομάν, Υεμένη, Αιθιοπία, Σαουδική Αραβία.

Χαρακτηρίζεται από δροσερές, εσπεριδοειδείς, χαμηλές νότες που θυμίζουν ρετσίνι, και γλυκό, ζεστό, βαλσαμικό υπόχρωμα με υποψία καμφοράς και καπνιστού ξύλου.

Αναμειγνύεται καλά με τα περισσότερα αιθέρια έλαια λουλουδιών, ξύλων, μπαχαρικών και εσπεριδοειδών.

Επιβραδύνει την αναπνοή, βοηθώντας στην απομάκρυνση του φόβου, της νευρικής έντασης, του στρες. Αντισταθμίζει τα αναπνευστικά προβλήματα και είναι χρήσιμο στην αντιμετώπιση του κοινού κρυολογήματος, της βρογχίτιδας, του άσθματος, του βήχα και του πονόλαιμου.

Παραδοσιακά ο άνθρωπος το χρησιμοποίησε για την απομάκρυνση των κακών πνευμάτων και ως προσφορά στους θεούς.

Χρησιμοποιείται για την αναζωογόνηση της κουρασμένης επιδερμίδας, με ρυτίδες και σημάδια χαλάρωσης. Επίσης βελτιώνει την εικόνα των ραβδώσεων και τον μυϊκό τόνο.

Μύρο
(Commiphora myrrha)
Ανήκει στην οικογένεια Burseraceae.



~μειώνει τις φλεγμονές
~αντισηπτικό
~βοηθά στην πήξη του αίματος
~καταπραΰνει τη νευρικότητα
~επουλώνει τις πληγές
~βοηθά την απέκκριση βλέννας
~καταστρέφει μύκητες
~βοηθά τον ύπνο
~τονώνει το στομάχι
~βοηθά την έμμηνο ρύση

Το μύρο είναι θάμνος ή μικρό δέντρο με ροζιασμένα κλαδιά, αρωματικά φύλλα και λευκά άνθη. Εγκοπές στο φλοιό του κορμού παράγουν μια κίτρινη ρητίνη που σκληραίνει και παίρνει τη μορφή κόκκινων-καφέ ‘δακρύων’, ενώ το αιθέριο έλαιο του μύρου προέρχεται από αυτές τις ρητίνες με απόσταξη υδρατμών.

Προέρχεται από τις χώρες Σομαλία, Υεμένη, Αιθιοπία.

Χαρακτηρίζεται από πικρές, πικάντικες, βαλσαμικές χαμηλές νότες και ρητινώδες υπόχρωμα, που θυμίζει φάρμακο και καπνισμένο ξύλο. Το όνομά του σημαίνει πικρός, έχει καφέ σκούρο χρώμα και είναι παχύρρευστο.

Αναμειγνύεται καλά με τα άλλα αιθέρια έλαια ρητινών, με το τριαντάφυλλο, το σανταλόξυλο, το θυμάρι, τη λεβάντα, το κυπαρίσσι.

Αποτελεί την καταλληλότερη επιλογή για την αντιμετώπιση την μυκητίασης των ποδιών. Είναι καλό για τα χρόνια έλκη, τις μολύνσεις των ούλων, και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως βαφή. Είναι ηρεμιστικό, αποχρεμπτικό, θεραπεύει το βήχα και το κρυολόγημα. Ανακουφίζει από τους πόνους της περιόδου. Σε ψυχολογικό επίπεδο εμπνέει γαλήνη και ειρήνη.

Είναι κατάλληλο για ώριμες, κουρασμένες επιδερμίδες, με ρυτίδες, ξηρές και αφυδατωμένες. Είναι αναζωογονητικό και αντιφλεγμονώδες. Προστίθεται σε κρέμες χεριών και σε δερματικές παθήσεις που έχουν φλεγμονές.

Εσπεριδοειδή

Περγαμόντο
(Citrus bergamia)
Ανήκει στην οικογένεια των ρουτιδών.





~μειώνει τον πόνο
~αντισηπτικό
~αντισταθμίζει την κατάθλιψη
~καταπραΰνει τη νευρικότητα
~επουλώνει τις πληγές
~αποσμητικό
~βοηθά την πέψη
~μειώνει τον πυρετό
~τονώνει το στομάχι
~τονώνει τα νεύρα

Το δέντρο του περγαμόντου παράγει μικρά κιτροειδή φρούτα που ωριμάζουν και από πράσινα γίνονται κίτρινα. Ο καρπός είναι εξαιρετικά ξινός γι' αυτό δεν τρώγεται. Είναι το πιο λεπτό από τα αιθέρια έλαια εσπεριδοειδών και προέρχεται από ψυχρή εκχύλιση της φλούδας του.

Προέρχεται από τις χώρες Κορσική, Μαρόκο, Ιταλία.

Χαρακτηρίζεται από γλυκές λεμονώδεις δροσερές υψηλές νότες και ζεστό, λουλουδένιο, βαλσαμικό υπόχρωμα.

Αναμειγνύεται καλά με τα άλλα αιθέρια έλαια εσπεριδοειδών και λουλουδιών, με το σανταλόξυλο, το κυπαρίσσι, τη σάλβια, το λιβάνι.

Είναι άριστο απολυμαντικό του ουροποιητικού συστήματος. Βοηθάει στην καταπολέμηση της κατάθλιψης, ρυθμίζει την όρεξη και προάγει την ανάρρωση. Σε ψυχολογικό επίπεδο προσφέρει ηρεμία και εξισορρόπηση, ζεσταίνει την καρδιά και αντιμετωπίζει τις συναισθηματικές διαταραχές.

Λόγω της ρυθμιστικής του ιδιότητας στην λιπαρότητα, χρησιμοποιείται σε προϊόντα που απευθύνονται σε λιπαρά, ακνεϊκά και σμηγματορροϊκά δέρματα. Είναι ισχυρό αντισηπτικό, βοηθάει στην ενίσχυση της αμυντικής ικανότητας του οργανισμού και συμβάλλει στην απαλοιφή δυσχρωμιών του δέρματος.

Πορτοκάλι
(Citrus sinensis, Citrus aurantium ποικιλία dulcis)
Ανήκει στην οικογένεια των ρουτιδών.



~αντισταθμίζει την κατάθλιψη
~μειώνει τις φλεγμονές
~αντισηπτικό
~καταπραΰνει τη νευρικότητα
~βοηθά την πέψη
~βοηθά τον ύπνο
~τονώνει το σώμα

Το δέντρο του έχει σκουροπράσινα γυαλιστερά φύλλα, αρωματικά λευκά άνθη και πλούσιους καρπούς. Το αιθέριο έλαιο προέρχεται από την έκθλιψη της φλούδας του σχεδόν ώριμου φρούτου.

Προέρχεται από τις χώρες Ισραήλ, Βραζιλία, Αμερική, Ιταλία, Αυστραλία.

Χαρακτηρίζεται από γλυκές, φρουτώδεις υψηλές νότες και φωτεινό αισθησιακό υπόχρωμα.

Αναμειγνύεται καλά με τα αιθέρια έλαια των άλλων εσπεριδοειδών και μπαχαρικών, με το σανταλόξυλο, το νερολί, τη σάλβια, το μύρο, το λιβάνι.

Το πορτοκάλι ανακουφίζει από στομαχικές διαταραχές, διαθέτει ρυθμιστικό και εξισορροπητικό αποτέλεσμα ενάντια στη δυσκοιλιότητα, τη διάρροια, τα αέρια. Έχει κατευναστική δράση στο νευρικό σύστημα, καταπολεμά το στρες, το άγχος, την αϋπνία. Σε ψυχολογικό επίπεδο φτιάχνει τη διάθεση, προσφέρει χαρά και ενέργεια.

Στο δέρμα τονώνει και αναζωογονεί τη λεπτή και ευαίσθητη επιδερμίδα.

Δέντρα και ξύλα

Τεϊόδεντρο

(Melaleuca alternifolia)

Ανήκει στην οικογένεια των μυρτιδών.



~καταστρέφει τα μικρόβια
~αντισηπτικό
~σκοτώνει παθογόνους ιούς
~καταστρέφει βακτήρια
~επουλώνει πληγές
~βοηθά την απέκκριση βλέννας
~καταστρέφει μύκητες
~τονώνει το σώμα

Το τεϊόδεντρο είναι θάμνος ή μικρό δέντρο με βελονοειδή φύλλα, που αναπτύσσεται καλύτερα σε ελώδες περιβάλλον και έδαφος. Ο φλοιός του είναι λευκός και μοιάζει με χαρτί. Το αιθέριο έλαιο προέρχεται από τα φύλλα και τα κλαδάκια με απόσταξη υδρατμών.

Προέρχεται από την Αυστραλία.

Χαρακτηρίζεται από ζεστές, πικάντικες υψηλές νότες που θυμίζουν καμφορά και έντονο υπόχρωμα που θυμίζει φάρμακο.

Αναμειγνύεται καλά με τα περισσότερα αιθέρια έλαια μπαχαρικών και βοτάνων, με τη λεβάντα, τον ευκάλυπτο.

Το τεϊόδεντρο έχει ισχυρότατη αντιμικροβιακή δραστηριότητα ενάντια σε βακτήρια, μύκητες και ιούς. Όταν διαχέεται στο χώρο είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για την καταπολέμηση και την πρόληψη των αερόβιων μολύνσεων. Δρα ως τονωτικό του ανοσοποιητικού συστήματος και καταπολεμά πολλές ασθένειες. Καλά αποτελέσματα έχει σε τοπικές εφαρμογές όπως είναι οι μύκητες στα δάχτυλα των κάτω άκρων, η κολπίτιδα, ο επιχείλιος έρπης, τα δήγματα εντόμων, τα σπυράκια, η ακμή, οι εκδορές. Βοηθά στην πρόληψη και την ανάρρωση από τα συμπτώματα του κοινού κρυολογήματος και της γρίπης. Σε ψυχολογικό επίπεδο είναι δυναμωτικό, αναζωογονεί, το νου, το σώμα και το πνεύμα.

Βελτιώνει τις δυσχρωμίες του δέρματος και αντιμετωπίζει την ξηροδερμία του τριχωτού της κεφαλής.

Σανταλόξυλο
(Santalum album)
Ανήκει στην οικογένεια Santalaceae.



~αντισταθμίζει την κατάθλιψη
~καταστρέφει τα μικρόβια
~καταπραΰνει τη νευρικότητα
~επουλώνει τις πληγές
~βοηθά την απέκκριση βλέννας
~τονώνει το σώμα
~μαλακτικό του δέρματος

Το σανταλόξυλο είναι μικρό αειθαλές δέντρο με ροζ μωβ άνθη. Το αιθέριο έλαιο προέρχεται από την κονιορτοποιημένη καρδιά του ξύλου του δέντρου με απόσταξη νερού.

Προέρχεται από τις χώρες Ινδία, Κίνα, Αυστραλία, Νέα Καληδονία.

Χαρακτηρίζεται από ζεστό, βαρύ άρωμα, το οποίο αυξάνεται με τον καιρό, και διατηρείται περισσότερο από κάθε άλλο αιθέριο έλαιο. Έχει γλυκές, ξυλώδεις, χαμηλές νότες που θυμίζουν ρόδο, και βαθύ, βαλσαμικό, πικάντικο, ανατολίτικο υπόχρωμα.

Αναμειγνύεται πολύ καλά με τα άνθινα και ρητινώδη αιθέρια έλαια, με το κυπαρίσσι, το περγαμόντο, το γαρύφαλο.

Είναι εξαιρετικό καταπραϋντικό της νευρικής έντασης και της κατάθλιψης, του στρες, του χρόνιου άγχους και της απομόνωσης. Είναι ηρεμιστικό, δρα κατά των πονοκεφάλων και βοηθά στην εξισορρόπηση και την εναρμόνιση του πνεύματος.

Χρησιμοποιείται σε καλλυντικά παρασκευάσματα για κανονικά και ξηρά δέρματα, καθώς επίσης και στην περιποίηση της ανδρικής επιδερμίδας.

Ξύλο κέδρου
(Cedrus atlantica)
Ανήκει στην οικογένεια των πευκίδων.



~αντισηπτικό
~ελέγχει την παραγωγή σμήγματος
~βοηθά την παραγωγή ούρων
~βοηθά την απέκκριση βλέννας
~εντομοκτόνο
~καταπραΰνει τη νευρικότητα

Ο κέδρος είναι ψηλό, μεγαλειώδες αειθαλές δέντρο, που φτάνει σε ύψος πάνω από 30 μ. και ζει πάνω από χίλια χρόνια. Το αιθέριο έλαιο παραλαμβάνεται από κομμάτια ξύλου, κατά προτίμηση από την καρδιά του δέντρου, με απόσταξη υδρατμών.

Προέρχεται από τις χώρες Λίβανος, Κύπρος, Μαρόκο, Αλγερία.

Χαρακτηρίζεται από ρητινώδεις, ξυλώδεις χαμηλές νότες που θυμίζουν καμφορά και βαθύ, γλυκό, καπνιστό υπόχρωμα.

Αναμειγνύεται καλά με τα περισσότερα αιθέρια έλαια ξύλων, με το γιασεμί, το λιβάνι, το δενδρολίβανο, το περγαμόντο.

Είναι καλό για τη θεραπεία μολύνσεων του ουροποιητικού συστήματος, του βήχα και της χρόνιας βρογχίτιδας. Σε ψυχολογικό επίπεδο μειώνει το φόβο και ηρεμεί τη νευρική ένταση.

Είναι η πρώτη επιλογή για τα ανδρικά προϊόντα περιποίησης, χάρη στο ανδρικό άρωμά του. Βελτιώνει το λιπαρό, σμηγματορροϊκό και ακνεϊκό δέρμα, εξισορροπώντας την έκκριση σμήγματος. Χρησιμοποιείται κατά των δυσχρωμιών. Σε σαμπουάν για λιπαρά μαλλιά χαρίζει λάμψη και τόνωση, ενώ καταπολεμά την πιτυρίδα.

Κυπαρίσσι

(Cupressus sempervirens)

Ανήκει στην οικογένεια των κυπαρισσοειδών.



~ανακουφίζει από τα συμπτώματα των ρευματισμών
~αντισηπτικό
~κατά της εφίδρωσης
~αποσμητικό
~βοηθά την παραγωγή ούρων
~Ηπατικό
~Τονωτικό
~Αγγειοσυσταλτικό

Το κυπαρίσσι είναι ένα εξαιρετικά μακρόβιο αειθαλές δέντρο με βελονοειδή φύλλα. Το αιθέριο έλαιο προέρχεται από τα φύλλα και τα κλαδιά με απόσταξη υδρατμών.

Προέρχεται από τις χώρες Γαλλία, Ιταλία, Ισπανία, Κορσική, Σαρδηνία, Σικελία.

Χαρακτηρίζεται από πικάντικες, ρητινώδεις μεσαίες νότες και γλυκό, καπνιστό, βαλσαμικό, ξυλώδες υπόχρωμα.

Αναμειγνύεται καλά με τα αιθέρια έλαια ξύλων και εσπεριδοειδών, με το λιβάνι, τη σάλβια, τη λεβάντα, το γεράνι, το νερολί.

Το κυπαρίσσι είναι ισχυρό στυπτικό και αποσυμφορητικό για τις φλέβες, επομένως χρησιμοποιείται στην αντιμετώπιση των κιρσών, των ευραγγειών, των αιμορροΐδων. Βοηθά στην μείωση της έντονης και ξαφνικής έξαψης της κλιμακηρίου και στην πρόληψη της υπερβολικής εφίδρωσης. Σε ψυχολογικό επίπεδο είναι εξαγνιστικό, προστατευτικό και αναζωογονητικό και βοηθάει στην νευρική αδυναμία και το άγχος.

Είναι κατάλληλο για λιπαρά, ακνεϊκά δέρματα, αλλά και για τα εξαιρετικά ξηρά. Προστίθεται σε προϊόντα περιποίησης του αντρικού δέρματος. Μπορεί να αντιμετωπίσει την κυτταρίτιδα και το τοπικό πάχος.

Ευκάλυπτος
(Eucalyptus globulus, Eucalyptus smithi)
Ανήκει στην οικογένεια των μυρτιδών.



~μειώνει τον πόνο
~καταστρέφει βακτήρια
~αντισηπτικό
~βοηθά την απέκκριση βλέννας
~αποσμητικό
~προάγει την παραγωγή ούρων
~μειώνει την συμφόρηση της βλέννας
~μειώνει τον πυρετό

Υπάρχουν περισσότερα από 600 είδη ευκαλύπτου, από τα οποία χρησιμοποιούνται περίπου 20 για την παραλαβή του αιθέριου ελαίου. Είναι ψηλά, αειφόρα δέντρα, με μακριά, στενά φύλλα και λευκοκίτρινα άνθη, το αιθέριο έλαιο παραλαμβάνεται από τα φύλλα και τα κλωνάρια με απόσταξη υδρατμών.

Προέρχεται από τις χώρες Αυστραλία, Κίνα, Ισπανία, Πορτογαλία, Βραζιλία, Ρωσία, Αμερική.

Χαρακτηρίζεται από δροσερές, οξείες υψηλές νότες που θυμίζουν καμφορά και διεισδυτικό, ξυλώδες υπόχρωμα.

Αναμειγνύεται καλά με τα περισσότερα αιθέρια έλαια βοτάνων και ξύλων, με τη λεβάντα.

Χρησιμοποιείται ως αποσυμφορητικό σε εισπνοές ατμο9ύ για την ανακούφιση του κοινού κρυολογήματος, της γρίπης και άλλων αναπνευστικών παθήσεων. Καθαρίζει το νου και ανακουφίζει από τη νευραλγία. Είναι εξαιρετικό εντομοαπωθητικό. Ανακουφίζει από τον πόνο του έρπητα ζωστήρα και του επιχείλιου έρπητα. Σε ψυχολογικό επίπεδο είναι διεισδυτικός, ερεθιστικός και εξαγνιστικός.

Είναι γνωστό για τις αντισηπτικές του ιδιότητες. Χρησιμοποιείται σε προϊόντα για λιπαρά και ακνεϊκά δέρματα, για ξηρά, ευαίσθητα και αφυδατωμένα. Καταπολεμά την κυτταρίτιδα και τα προβλήματα των αγγείων, όπως ευρυεγγείες, φλεβίτιδες, κιρσούς.

Νιαουλί

(Melaleuca quinquenervia, Melaleuca veridiflora)

Ανήκει στην οικογένεια των μυρτιδών.



~μειώνει τον πόνο
~αντισηπτικό
~καταστρέφει ιούς
~σκοτώνει βακτήρια
~επουλώνει τις πληγές
~βοηθά την απέκκριση βλέννας
~μειώνει τον πυρετό
~εντομοκτόνο

Το νιαουλί είναι μικρό αειθαλές δέντρο με φλοιό που μοιάζει με χαρτί, αρωματικά φύλλα και κίτρινα άνθη. Το αιθέριο έλαιο προέρχεται από τα φύλλα και τα νεαρά κλαδάκια με απόσταξη υδρατμών.

Προέρχεται από την Αυστραλία.

Χαρακτηρίζεται από γλυκές, δροσερές υψηλές νότες που θυμίζουν καμφορά και υπόχρωμα που θυμίζει ευκάλυπτο.

Αναμειγνύεται καλά με λεβάντα, πορτοκάλι, ευκάλυπτο.

Είναι συγγενές του τεϊόδεντρου, αλλά έχει πιο απαλή δράση. Είναι πολύτιμο στα διαλύματα για τοπικές πλύσεις για τον καθαρισμό των πληγών. Λόγω της αποχρεμπτικής του δράσης χρησιμοποιείται σε εισπνοές ατμού για βήχα, γρίπη, ιγμορίτιδα, βρογχίτιδα. Ζεστές κομπρέσες εμποτισμένες με αιθέριο έλαιο νιαουλί θεραπεύουν τις χιονίστρες. Η χρήση τις βραδινές ώρες καλό είναι να αποφεύγεται.

Είναι καλό αντισηπτικό και αναλγητικό. Χρησιμοποιείται για την ανακούφιση και την αποκατάσταση του δέρματος μετά από ηλιακό έγκαυμα. Βοηθά την επούλωση τραυματισμένων ιστών και βελτιώνει την όψη στα λιπαρά και ακνεϊκά δέρματα.

Μπαχαρικά

Πιπερόριζα

(Zingiber officinalis)
Ανήκει στην οικογένεια zingiberaceae.



~μειώνει τον πόνο
~αντισηπτικό
~καταστρέφει μικρόβια
~καταπραΰνει το νου
~μειώνει τον πυρετό
~βοηθά την αφόδευση
~τονώνει τις φυσιολογικές λειτουργίες

Η πιπερόριζα είναι πολυετές, τροπικό βότανο με φύλλα που μοιάζουν με καλάμια, λευκά ή κίτρινα άνθη και ένα χοντρό, βολβώδες ρίζωμα. Το αιθέριο έλαιο παραλαμβάνεται από την αποξηραμένη, κονιορτοποιημένη, ολόκληρη και με τη φλούδα της ρίζα με απόσταξη υδρατμών.

Προέρχεται από τις χώρες Ινδία, Κίνα, Ταϊλάνδη, Αυστραλία.

Χαρακτηρίζεται από οξείες, πράσινες υψηλές νότες και πύρινο, ξυλώδες, γλυκό, πικάντικο υπόχρωμα.
Αναμειγνύεται καλά με τα αιθέρια έλαια των εσπεριδοειδών, με το νερολί, το τριαντάφυλλο, το ιλανγκ ιλανγκ, το γεράνι, το σανταλόξυλο.

Χάρη στις θερμαντικές της ιδιότητες, ενεργοποιεί την κυκλοφορία και την πέψη. Είναι τονωτική για την καρδιά και ενδείκνυται για τα κρύα άνω και κάτω άκρα. Είναι καλή στην αντιμετώπιση της ναυτίας στο ταξίδι. Σε ψυχολογικό επίπεδο είναι πλούσια και τονωτική. Ζεσταίνει και δυναμώνει τα συναισθήματα, αυξάνει την αποφασιστικότητα και καταπολεμά την κακοθυμία.

Είναι καλή για τους κουρασμένους, συσταλμένους μύες. Με τη διαπεραστική οσμή της καταπολεμά την καταρροή του κοινού κρυολογήματος. Αντενδείκνυται στα πολύ ευαίσθητα δέρματα.

Γαρίφαλο

(Syzygium aromaticum, Eugenia aromatica, Eugenia caryophyllata)

Ανήκει στην οικογένεια των μυρτιδών.



~μειώνει τον πόνο
~αντισηπτικό
~καταπραΰνει τη νευρικότητα
~τονώνει τον οργανισμό

Το γαρίφαλο είναι μακρόβιο αειθαλές δέντρο με γυαλιστερά πράσινα φύλλα και ροδαλά ροζ μπουμπούκια, που γίνονται μυρωδάτα κόκκινα άνθη και βαθύ μωβ φρούτα. Το αιθέριο έλαιο προέρχεται με απόσταξη νερού από τα μπουμπούκια.

Προέρχεται από τις χώρες Ζανζιβάρη, Μαδαγασκάρη, Ινδονησία.

Χαρακτηρίζεται από δροσερές, φρουτώδεις υψηλές νότες και βαθύ, γλυκό, πικάντικο υπόχρωμα.

Αναμειγνύεται καλά με τα περισσότερα αιθέρια έλαια εσπεριδοειδών και λουλουδιών, με τη σάλβια, το σανταλόξυλο.

Είναι η πρώτη επιλογή για τη θεραπεία του πονόδοντου. Οι έντονες αντισηπτικές του ιδιότητες το καθιστούν καλό για την πρόληψη του κοινού κρυολογήματος και της γρίπης. Βοηθάει στην ανακούφιση από τα αέρια, τονώνει την πέψη και επαναφέρει την όρεξη. Σε ψυχολογικό επίπεδο, τονώνει τη διανόηση, τα συναισθήματα και είναι αναζωογονητικό.

Βοηθά στην ανακούφιση των πονεμένων μυών και των ρευματικών πόνων στις αρθρώσεις.

Πατσουλί

(Pogostemom cablin)

Ανήκει στην οικογένεια των χειλανθών.



~αντισταθμίζει την κατάθλιψη
~μειώνει την φλεγμονή
~καταστρέφει μικρόβια
~αντισηπτικό
~τονώνει την ανάπτυξη νέων υγιών δερματικών κυττάρων
~αποσμητικό
~καταστρέφει μύκητες
~καταπραΰνει τη νευρικότητα
~εντομοκτόνο

Αρωματικός, πολυετής θάμνος με μεγάλα πράσινα φύλλα και λευκά ροζ άνθη. Το αιθέριο έλαιο προέρχεται από τα αποξηραμένα, ζυμωμένα φύλλα με απόσταξη υδρατμών.

Προέρχεται από τις χώρες Φιλιππίνες, Ινδονησία, Μαλαισία, Ινδία, Κίνα, Μαυρίκιος.

Χαρακτηρίζεται από ζεστές, πλούσιες, γλυκές, πικάντικες, ξυλώδεις χαμηλές νότες και γήινο, φυλλώδες, μυρωμένο, βαλσαμικό υπόχρωμα.

Αναμειγνύεται καλά με τη λεβάντα, το σανταλόξυλο, το ξύλο κέδρου, το τριαντάφυλλο, το νερολί, το γιασεμί,το ιλανγκ ιλανγκ, το περγαμόντο, το γεράνι, το γαρίφαλο, το λιβάνι, τη σάλβια.

Σε ψυχολογικό επίπεδο είναι κατευναστικό, σταθεροποιητικό και ελαφρώς υπνωτικό. Μειώνει το στρες, το άγχος και την κατάθλιψη. Ηρεμεί το νου.

Θεραπεύει τη φλόγωση του δέρματος, τη δερματίτιδα, τα ερυθήματα, το έκζεμα και άλλες δερματικές παθήσεις. Βοηθά στη δημιουργία νέων, υγιών δερματικών κυττάρων. Όταν αναμειγνύεται με σιτέλαιο βοηθάει στην απαλοιφή του ουλοποιημένου ιστού. Χρησιμοποιείται σε καλλυντικά για λιπαρή και ακνεϊκή επιδερμίδα, σε αντιρυτιδικές και συσφικτικές κρέμες, σε σκευάσματα για αφυδατωμένα και ευαίσθητα δέρματα. Δρα ενάντια στην κατακράτηση υγρών, γι’ αυτό περιέχεται σε προϊόντα καταπολέμησης της κυτταρίτιδας. Στα μαλλιά χρησιμοποιείται στην αντιμετώπιση την λιπαρότητας και της πιτυρίδας και ως μαλακτικό.

Κεφάλαιο 5^{ο}
Ευεργετικές επιδράσεις αρωματοθεραπείας

Η τέχνη της αρωματοθεραπείας προσφέρει στον ανθρώπινο οργανισμό τις ευεργετικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων απευθυνόμενη σε δύο στενά συνδεδεμένες μεταξύ τους αισθήσεις, την αφή και την όσφρηση.

α. Στο δέρμα

Κατά τη διάρκεια της μάλαξης του σώματος, το δέρμα καλύπτεται από ένα λάδι βάσης, στο οποίο έχει διαλυθεί μια μικρή ποσότητα αιθέριο έλαιο. Επειδή το δέρμα είναι ημιδιαπερατό, δηλαδή μπορεί να απορροφά και να εκκρίνει κάποιες ουσίες με μικρή μοριακή δομή, τα αιθέρια έλαια εισέρχονται στο σώμα μέσω της επιδερμίδας. Έτσι, επιταχύνεται η κερατινοποίηση των επιδερμικών κυττάρων και η απόπτωση των κερατινοκυττάρων, άρα το δέρμα ανανεώνεται και αποκτά ευχάριστη οσμή. Διεγείρεται ο μεταβολισμός των κυττάρων και η ανταλλαγή των μεσοκυττάριων υγρών. Προάγεται η θεραπεία εγκαυμάτων, πληγών, εκζεμάτων, ρυτίδων, μωλώπων. Επιπλέον, τα αιθέρια έλαια προσφέρουν αντισηψία, απολύμανση, αποτοξίνωση.

β. Στους πνεύμονες

Όταν εισπνέουμε αέρα κατά τη διάρκεια της αρωματοθεραπείας, εισπνέουμε και σωματίδια αιθέριων ελαίων. Αυτό το μείγμα αέρα – μορίων αιθέριου ελαίου ταξιδεύει προς τους βρόγχους και στη συνέχεια στους πνεύμονες, όπου υπάρχουν οι κυψελίδες. Γύρω από τις κυψελίδες βρίσκονται μικρά αιμοφόρα αγγεία που επιτελούν τις ανταλλαγές των αερίων. Αυτό σημαίνει ότι οι απόβλητες ουσίες (διοξείδιο του άνθρακα) ανταλλάσσονται για οξυγόνο και μόρια αιθέριου ελαίου. Το αποτέλεσμα είναι η μείωση της φλεγμονής, αλλά και η χαλάρωση, η ρευστοποίηση και η απόχρεμψη των εκκρίσεων.

γ. Στον εγκέφαλο και στο νευρικό σύστημα

Τα αιθέρια έλαια έχουν καταλυτική επίδραση και στο νου. Ρυθμίζουν τα συναισθήματα και την ψυχολογία. Τα μόρια του αιθέριου ελαίου, όταν εισπνευστούν, κατευθύνονται στην οροφή της μύτης, όπου βρίσκονται τα αισθητήρια κύτταρα του οσφρητικού συστήματος. Από κάθε αισθητήριο κύτταρο εκβάλλουν λεπτά τριχίδια, τα οποία καταγράφουν πληροφορίες για τα αρώματα, και τις μεταφέρουν στο κέντρο του εγκεφάλου, μέσω της οσφρητικής βαλβίδας. Αυτά προκαλούν την απελευθέρωση νευροχημικών ουσιών, που μπορεί να είναι καταπραϋντικές, χαλαρωτικές, διεγερτικές ή να προκαλούν ευφορία. Επιπλέον, τα αρωματικά σωματίδια εισέρχονται στο νευρικό σύστημα με αποτέλεσμα τη χαλάρωση, την ηρεμία, και την αποσυμφόρηση των νευρικών απολήξεων, άρα και των νευρικών κέντρων στον εγκέφαλο. Το άγχος, οι συναισθηματικές διαταραχές, ο πονοκέφαλος, οι ημικρανίες μπορούν να καταπολεμηθούν.

δ. Στο μυϊκό ιστό

Τα αιθέρια έλαια διαπερνούν το δέρμα και εισχωρούν στο επίπεδο των μυών. Ο μυϊκός ιστός χαλαρώνει, ανακουφίζεται από πιασίματα, κράμπες, αρθρίτιδες, ρευματισμούς. Λόγω της αντιφλεγμονώδους δράσης τους ανακουφίζουν και απομακρύνουν κάθε είδους πόνο. Οι μύες γίνονται πιο ελαστικοί.

ε. Στο κυκλοφορικό σύστημα

Μέσω της διαδερματικής απορρόφησης αλλά και της εισπνοής οι μικρομοριακές ουσίες των αιθέριων ελαίων είσερχονται στην αιματική και στην λεμφική κυκλοφορία. Η αρωματοθεραπεία βοηθάει στην τόνωση του κυκλοφορικού συστήματος, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, εμποδίζει την κατακράτηση αίματος στα άκρα, επιβραδύνει τη δημιουργία θρομβώσεων, κιρσών, φλεβίτιδας, αιμορροΐδων. Αποσυμφορεί και αποτοξινώνει τη λέμφο σε ολόκληρο το σώμα.

Κεφάλαιο 6ο
Μέθοδοι εφαρμογής αρωματοθεραπείας

α. Εισπνοές

Η μέθοδος συνιστάται για την πρόκληση ευφορίας και ευεξίας που προσφέρει στο νου, αλλά και για προβλήματα του κατώτερου αναπνευστικού συστήματος, μιας και η δράση εισέρχεται ως τους πνεύμονες.

Σε ένα δοχείο με ζεστό νερό προστίθενται 3 - 4 σταγόνες αιθέριο έλαιο. Σκύβοντας το κεφάλι πάνω από το δοχείο παίρνονται βαθιές εισπνοές από τη μύτη αρκετές φορές. Κατά τη διάρκεια των εισπνοών τα μάτια πρέπει να παραμένουν κλειστά.

Ένας παραπλήσιος τρόπος χρήσης των αιθέριων ελαίων είναι η προσθήκη στις συσκευές παραγωγής ατμού για τον καθαρισμό προσώπου (vapor). Μέσα στο δοχείο της συσκευής τοποθετείται ένα κομμάτι βαμβάκι εμποτισμένο με μερικές σταγόνες αιθέριο έλαιο της επιλογής μας. Έτσι, μέσω του ατμού διοχετεύονται τα ευεργετικά συστατικά των αιθέριων ελαίων στο πρόσωπο.

β. Επιθέματα

Τα επιθέματα (κομπρέσες) με αιθέρια έλαια μπορούν να καταπραΰνουν από πόνο, διάστρεμμα ή οίδημα και να μειώνουν μια φλεγμονή.

Σε 100 ml ζεστό νερό προστίθενται 5 - 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο. Χρησιμοποιείται ένα κομμάτι μη φαρμακευτικής γάζας ή καθαρό βαμβακερό ύφασμα, το οποίο εμβαπτίζεται στο μείγμα και αφού αποστραγγιστεί εφαρμόζεται στην περιοχή που έχει ανάγκη.

Με τα εμποτισμένα σε αιθέρια έλαια επιθέματα η επιδερμίδα δέχεται τα ενεργά συστατικά, τα μεταβιβάζει μέσω της διαδερματικής απορρόφησης στην κυκλοφορία του αίματος, και από εκεί εισέρχονται στους μυϊκούς ιστούς και επιπλέον στους συνδέσμους.

γ. Πλύσεις στόματος - Γαργάρες

Οι γαργάρες εξυπηρετούν στην ανακούφιση του ερεθισμένου βλεννογόνου του στόματος.

Προστίθενται 5 – 10 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε ένα ποτήρι νερό και γίνονται πλύσεις στόματος δύο φορές ημερησίως. Κατόπιν το στόμα πρέπει να ξεπλένεται σχολαστικά.

Η δράση σε αυτήν την περίπτωση έγκειται στην αντισηπτική και αντιβακτηριδιακή δράση των συστατικών των αιθέριων ελαίων.

δ. Λουτρά

Τα λουτρά με αιθέρια έλαια προσφέρουν χαλάρωση, μείωση του άγχους και ενυδάτωση στο επίπεδο της επιδερμίδας.

Μέσα στη μπανιέρα με χλιαρό νερό προστίθενται 6 - 8 σταγόνες από ένα ή περισσότερα αιθέρια έλαια. Το πολύ ζεστό νερό δε συνίσταται, διότι το αιθέριο έλαιο εξατμίζεται γρήγορα. Είκοσι με τριάντα λεπτά μέσα στο μπάνιο είναι αρκετά ώστε να απολαύσει κανείς τα χαλαρωτικά ευεργετήματα των ελαίων. Τα αιθέρια έλαια δεν διαλύονται στο νερό, όμως με την ανακίνηση διασκορπίζονται γρήγορα παντού.

Τα μπάνια με αιθέρια έλαια δρουν σε δύο επίπεδα. Στο νου προσφέροντας αναζωογόνηση και στην επιδερμίδα προσφέροντας ενυδάτωση. Εξάλλου η τόνωση του νευρικού συστήματος του εγκεφάλου εξασφαλίζει και τη φροντίδα του δέρματος.

Τα αιθέρια έλαια, χάρη στην ευχάριστη μυρωδιά τους, ηρεμούν το πνεύμα και χαλαρώνουν ή διεγείρουν το νευρικό σύστημα. Τα μικρομόρια από τα οποία αποτελούνται διαπερνούν τις στιβάδες του δέρματος, φτάνουν άμεσα στην κυκλοφορία του αίματος κι έτσι επηρεάζουν ολόκληρο τον οργανισμό. Επιπλέον, τα αιθέρια έλαια έχουν την ιδιότητα να αυξάνουν τις εκκριτικές λειτουργίες του οργανισμού, βοηθώντας έτσι στην αποτοξίνωσή του.

Ο Ιπποκράτης, ο πατέρας της Ιατρικής, έγραψε ότι ο καλύτερος τρόπος για να είναι κανείς υγιής είναι να απολαμβάνει καθημερινά ένα αρωματικό μπάνιο με μάλαξη.



ε. Εξάτμιση - Αρωματισμός χώρου

Η εξάτμιση των αιθέριων ελαίων εφαρμόζεται για τον καθαρισμό του χώρου από μικρόβια, για απολύμανση και αντισηψία, αλλά και για τον ευχάριστο αρωματισμό, την αποβολή δυσάρεστων οσμών και κάθε αρνητικής ενέργειας.

Σε ειδικά σχεδιασμένες κεραμικές ή πορσελάνινες συσκευές, τους αρωματιστές, προστίθενται μέσα σε νερό 5 - 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο, (ανάλογα με τον όγκο του χώρου ή με τα ειδικά χαρακτηριστικά του ίδιου του αιθέριου ελαίου). Το νερό θερμαίνεται από ένα κερί ή κάποιο άλλο μέσο κι έτσι, μέσω της αργής εξάτμισης, επιτυγχάνεται ο αρωματισμός του χώρου. Ένας άλλος τρόπος χρήσης των αιθέριων ελαίων στον αρωματισμό του χώρου είναι η ενστάλαξή τους στα ξύλα που καίγονται στο τζάκι.

Η μέθοδος αυτή επιδρά θετικά στο πνεύμα, χαλαρώνει, τονώνει και βοηθάει στη διαύγεια της σκέψης.



στ. Επάλειψη - Μάλαξη

Η ουσία της αρωματοθεραπείας εντοπίζεται στη μεταφορά των αιθέριων ελαίων στο δέρμα. Ορισμένα αιθέρια έλαια δεν επιτρέπεται να έρθουν σε άμεση επαφή με την επιδερμίδα στην αρχική τους μορφή, λόγω της τοξικότητάς τους. Χρειάζεται, λοιπόν, ένας φορέας, που θα παίξει το ρόλο του μεταφορέα, ο οποίος θα έχει τέτοια σύσταση, ούτως ώστε όταν αναμειχθεί με τα αιθέρια έλαια, θα διεισδύσει στο εσωτερικό με την μάλαξη. Τα πιο ενδεδειγμένα για αυτήν την περίπτωση είναι τα φυτικά και ανεπεξέργαστα λάδια (αμυγδαλέλαιο, σιτέλαιο, λάδι avocado, λάδι jojoba). Τα συνθετικά αντενδεικνύονται επειδή δεν έχουν διεισδυτική ικανότητα.

Τα αιθέρια έλαια αραιώνονται σε ποσότητα άοσμου φυτικού λαδιού, σε αναλογία 3%, και εφαρμόζεται μάλαξη σε όλο το σώμα ή στην πάσχουσα περιοχή. Οι κινήσεις πρέπει να επικεντρώνονται στους εν τω βάθει ιστούς, όχι επιδερμικά.

Το μασάζ αρωματοθεραπείας προσφέρει χαλάρωση, διέγερση της κυκλοφορίας του αίματος, τόνωση των ιστών, αναζωογόνηση του δέρματος, λεμφική παροχέτευση, ανακούφιση από πόνους. Ταυτόχρονα επιτυγχάνεται η πνευματική ισορροπία, ενώ οι αρνητικές επιδράσεις μερικών συγκινήσεων, όπως ο φόβος, το μίσος, η οργή, η ζήλια, η θλίψη, η απογοήτευση, αποβάλλονται.



Κεφάλαιο 7ο
Αισθητική αρωματοθεραπεία

Η χρήση των αιθέριων ελαίων στη φροντίδα της επιδερμίδας προσφέρει τόνωση, αναζωογόνηση και ομορφιά στο πρόσωπο και το σώμα.

Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο όργανο του σώματος και οι λειτουργίες του περιλαμβάνουν τη ρύθμιση της θερμοκρασίας και την παραγωγή της βιταμίνης D, καθώς και την προστασία του οργανισμού.

Το δέρμα αποτελείται από τρεις στιβάδες.

Η βαθύτερη στιβάδα είναι το υποδόριο υπόστρωμα, όπου βρίσκονται μικροί μύες και ο λιπώδης ιστός, που στηρίζουν και διατηρούν τεντωμένο και σφιχτό το επικείμενο δέρμα.

Η μεσαία στιβάδα είναι το χόριο, το οποίο αποτελείται από ελαστικές και κολλαγόνες ίνες και στο οποίο βρίσκονται αιμοφόρα και λεμφικά αγγεία, τριχικοί θύλακες, σμηγματογόνοι και ιδρωτοποιοί αδένες και νευρικές απολήξεις.

Η επιφανειακή στιβάδα ονομάζεται επιδερμίδα και αποτελείται από αρκετές στιβάδες επιδερμικών κυττάρων. Τα επιδερμικά κύτταρα δημιουργούνται στη βαθύτερη στιβάδα της επιδερμίδας, τη βασική, και καθώς ακολουθούν τη διαδικασία της κερατινοποίησης, εξελίσσονται, μεγαλώνουν, εκφυλίζονται και προχωρούν προς την επιφάνεια, οπότε και αποπέφτουν ως νεκρωμένα κύτταρα.

Η επιδερμίδα επικεντρώνει όλο το ενδιαφέρον της αισθητικής φροντίδας, χωρίς αυτό να συνεπάγεται ότι δεν είναι σημαντική η υγεία των εν τω βάθει ιστών και του υπόλοιπου σώματος. Η εμφάνιση του δέρματος εξαρτάται από την ταχύτητα κερατινοποίησης των επιδερμικών κυττάρων. Άρα όσο ταχύτερα αντικαθίστανται τα νεκρωμένα κύτταρα από νέα και υγιή, τόσο πιο λείο και υγιές μοιάζει το δέρμα.

Τα προϊόντα αρωματοθεραπείας στοχεύουν στην ενεργοποίηση της κερατινοποίησης των επιδερμικών κυττάρων και της ελαστικότητας του δέρματος, ώστε να διατηρηθεί το δέρμα όμορφο και υγιές με την πάροδο του χρόνου.

α. Κανονικό δέρμα

Το κανονικό δέρμα είναι καλά ενυδατωμένο, έχει μυϊκό τόνο, ισορροπημένο μεταβολισμό και καλή αιματική και λεμφική κυκλοφορία. Έχει ελκυστικό φυσικό χρώμα και λάμψη και δείχνει απαλό και ελαστικό. Η επιφάνειά του δεν έχει ατέλειες και η υφή του είναι λεπτή, χωρίς ρυτίδες και ανοιχτούς πόρους.

Η φροντίδα του κανονικού δέρματος είναι τόσο απαραίτητη όσο και των άλλων τύπων, επομένως πρέπει να καθαρίζεται και φροντίζεται σχολαστικά.

Τα αιθέρια έλαια που συστήνονται για τη φροντίδα του κανονικού δέρματος είναι το χαμομήλι, το τριαντάφυλλο, το νερολί, η λεβάντα, το γεράνι, το ροδόνερο.

β. Λιπαρό και μεικτό δέρμα

Το λιπαρό δέρμα χαρακτηρίζεται από θαμπή, παραμελημένη εμφάνιση, πιθανότατα ακμή και σίγουρα φαγέσωρες και ατέλειες. Στην αφή το δέρμα δίνει της αίσθηση λιπαρότητας, τραχύτητας και γυαλίζει, ενώ οι διευρυμένοι πόροι είναι φανεροί.

Το μεικτό δέρμα έχει την ιδιαιτερότητα να είναι λιπαρό στην περιοχή Τ, δηλαδή στο μέτωπο, τη μύτη και το πιγούνι, ενώ στο υπόλοιπο πρόσωπο είναι αφυδατωμένο. Η φροντίδα του συγκεκριμένου τύπου δέρματος απαιτεί διαφορετική περιποίηση στα λιπαρά μέρη από τα υπόλοιπα.

Τα επιθετικά προϊόντα καθαρισμού προσφέρουν προσωρινή αίσθηση καθαριότητας, εφόσον περιέχουν οινόπνευμα και εξαφανίζουν κάθε ίχνος λιπαρότητας. Ωστόσο η διαδικασία αυτή προκαλεί μεγαλύτερη έκκριση σμήγματος από τους σμηγματογόνους αδένες, επομένως φέρει τα αντίθετα αποτελέσματα. Τα κατάλληλα προϊόντα είναι αυτά που εξισορροπούν και ρυθμίζουν την παραγωγή σμήγματος, αλλά και ενυδατώνουν την επιδερμίδα.

Αιθέρια έλαια που είναι ευεργετικά για το λιπαρό δέρμα είναι το γεράνι, η λεβάντα, το ξύλο κέδρου, το νιαουλί, το τεϊόδεντρο, το ιλανγκ - ιλανγκ, το κυπαρίσσι, το περγαμόντο.

γ. Ξηρό και ευαίσθητο δέρμα

Το ξηρό δέρμα οφείλεται σε ανεπαρκή παραγωγή σμήγματος, άρα και μειωμένη ικανότητα κατακράτησης της υγρασίας. Μοιάζει ντελικάτο, λεπτό και ευαίσθητο, με μικροσκοπικούς πόρους. Επηρεάζεται ιδιαίτερα από τον ήλιο, τον αέρα και τη βροχή και σπάει εύκολα με λεπτές ρυτίδες. Το ξηρό δέρμα είναι συχνά και αφυδατωμένο.

Το ευαίσθητο δέρμα είναι συνήθως ανοιχτόχρωμο και ντελικάτο, κοκκινίζει εύκολα και μπορεί να προκαλεί κνησμό. Έχει την τάση να παρουσιάζει αλλεργικές αντιδράσεις.

Το ξηρό και το ευαίσθητο δέρμα έχουν ανάγκη από έντονη προστασία και βαθιά ενυδάτωση, ενώ πρέπει να αποφεύγεται η χρήση «σκληρών» προϊόντων περιποίησης. Οι κρέμες βάσεις πρέπει να είναι ελαφριές και όχι πλούσιες και βαριές.

Τα καταλληλότερα αιθέρια έλαια για το ξηρό δέρμα είναι το χαμομήλι, το τριαντάφυλλο, το γεράνι, η λεβάντα, το νερολί, το γιασεμί, το σανταλόξυλο. Για τα ευαίσθητα δέρματα προτείνονται το τριαντάφυλλο, το μελισσόχορτο, το νερολί, το χαμομήλι. Εδώ οι αναλογίες του αιθέριου ελαίου θα πρέπει να είναι σαφώς μικρότερες.

δ. Γηρασμένο δέρμα

Η γήρανση του δέρματος είναι διαδικασία αναπόφευκτη, λόγω της φυσιολογικής εξέλιξης του ανθρώπινου οργανισμού. Το γηρασμένο δέρμα έχει χάσει την ελαστικότητά του, τα κύτταρα δεν ανανεώνονται με την ίδια ταχύτητα, η χαλάρωση επέρχεται. Το γηρασμένο δέρμα χαρακτηρίζεται από ρυτίδες και γραμμές γύρω από τα μάτια, εμφανείς ευρυαγγείες, ατέλειες και σημάδια. Το δέρμα χάνει τη φυσική του λάμψη, η δομή των οστών γίνεται εμφανέστερη.

Το γηρασμένο δέρμα απαιτεί τακτική και καλή φροντίδα, σχολαστική καθαριότητα και εντατική ενυδάτωση. Μείωση της έκθεσης στον ήλιο, βελτίωση της διατροφής, καταπολέμηση του άγχους και του στρες, διακοπή του καπνίσματος, φυσική δραστηριότητα και άσκηση.

Τα αιθέρια έλαια που αρμόζουν στο δέρμα που έχει υποστεί τις συνέπειες της γήρανσης είναι το χαμομήλι, το λιβάνι, το σανταλόξυλο, το πατσουλί, το τριαντάφυλλο.

Κεφάλαιο 8ο
Μασάζ αρωματοθεραπείας

Το μασάζ αρωματοθεραπείας σε ολόκληρο το σώμα βασίζεται στον ισχυρό συνδυασμό του θεραπευτικού αγγίγματος και της ενεργειακής δουλειάς, μαζί με τη θεραπευτική δύναμη των αιθέριων ελαίων. Τα πλεονεκτήματα της αρωματοθεραπείας είναι σωματικά, συναισθηματικά, πνευματικά και ενεργειακά.

Σε σωματικό επίπεδο οι διάφορες πιέσεις ανακουφίζουν τον πόνο, αυξάνουν την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου, βοηθούν στην απομάκρυνση των τοξινών και χαλαρώνουν τους κουρασμένους και τεντωμένους μύες.

Σε συναισθηματικό επίπεδο ο νους και τα συναισθήματα ηρεμούν και ο οργανισμός χαλαρώνει βαθιά. Το αίσθημα ευζωίας αντιπροσωπεύει τα πνευματικά και ενεργειακά πλεονεκτήματα της μάλαξης.



α. Προετοιμασία για το μασάζ

Το μασάζ απαιτεί την κατάλληλη προετοιμασία, ώστε να είναι αποτελεσματικό και άνετο, τόσο για τον θεραπευτή όσο και για τον μαλασσόμενο. Τίποτα δεν πρέπει να διακόψει τη ροή της διαδικασίας.

Ο χώρος πρέπει να είναι ειδικά διαμορφωμένος. Η θερμοκρασία του δωματίου πρέπει να είναι υψηλότερη από την κανονική, διότι ο μαλασσόμενος είναι σχεδόν γυμνός, και λόγω της βαθιάς χαλάρωσης θα κρυώνει περισσότερο. Ο φωτισμός θα πρέπει να είναι απαλός, διακριτικός, ενώ η κατεύθυνση του φωτός θα πρέπει να είναι προς το ταβάνι, ώστε το φως να μην πέφτει κατευθείαν πάνω στα μάτια.

Εάν υπάρχει πίεση χρόνου τα αποτελέσματα θα είναι αντίθετα από τα επιθυμητά επειδή το στρες που προκαλείται μεταδίδεται μέσω της μάλαξης. Τα κεριά, οι αρωματιστές, χαλαρωτική μουσική, ροδοπέταλα και υδάτινα στοιχεία προσδίδουν στην ατμόσφαιρα χαλαρότητα και αίσθηση αυτοπεποίθησης.

Ο θεραπευτής πρέπει να έχει κοντά κομμένα νύχια, να μην φοράει κοσμήματα, να έχει μαζεμένα μαλλιά, να φοράει άνετα ρούχα.



β. Τεχνικές μάλαξης

Πιέσεις

Θωπείες (effleurage)

Η θωπεία είναι η βασική κίνηση του μασάζ. Είναι ο χειρισμός με τον οποίο ξεκινάει η μάλαξη και που επαναλαμβάνεται καθ' όλη τη διάρκειά της. Αποτελείται από μεγάλες, αργές κινήσεις, η ένταση των οποίων αυξάνεται σταδιακά μέχρι να γίνει σταθερή. Με τις κινήσεις αυτές απλώνεται το αρωματικό λάδι σε όλο το σώμα.

Η θωπεία φέρνει το αίμα στη επιφάνεια του σώματος. Έτσι αφομοιώνονται τα ιχνοστοιχεία, τονώνεται η λεμφική παροχέτευση, και οι τοξίνες αποβάλλονται. Η θωπεία εισάγει το μασάζ, είναι ήρεμη, απαλή, μη παρεμβατική και ζεσταίνει τους μύες, πριν από τις βαθύτερες πιέσεις. Ακόμη, είναι η συνδετική κίνηση μεταξύ των διαφόρων περιοχών του σώματος και μεταξύ των βαθύτερων κινήσεων. Τέλος, η θωπεία είναι η κίνηση με την οποία ολοκληρώνεται το μασάζ και βοηθά να τελειώσει ομαλά η φροντίδα.

Η θωπεία γίνεται με όλο με ολόκληρη την παλάμη ανοιχτή, επίπεδη και χαλαρή, και τα δάχτυλα ελαφρώς ενωμένα.

Οι κινήσεις είναι ήρεμες, ρυθμικές, ανοδικές.

Πιέσεις (pressure)

Η πίεση είναι τοπικός – στατικός χειρισμός, χωρίς κίνηση, εκτελείται είτε με την παλαμιαία επιφάνεια, είτε με τα δάχτυλα.

Είναι πίεση που ξεκινάει μαλακά, ελαφρά, φτάνοντας προοδευτικά σε μια ορισμένη ένταση, προκειμένου να επιτευχθεί η αποβολή των συσσωρευμένων διηθήσεων των μαλακών μορίων, μένει εκεί για λίγο, και επανέρχεται στην αρχική κατάσταση.

Η τοπική πίεση είναι αποσυμφορητική, βοηθάει τη φλεβική και λεμφική κυκλοφορία και εκτονώνει τα οιδήματα, τους μώλωπες και τις φλογώσεις των μαλακών μορίων.

Ανατρίψεις (friction)

Οι ανατρίψεις είναι σταθερές κυκλικές κινήσεις. Είναι βαθιές και γίνονται μόνο έπειτα από κάποιες κινήσεις που έχουν ζεστάνει την περιοχή.

Οι ανατρίψεις γίνονται με τα ακροδάχτυλα ή τους αντίχειρες. Η κίνηση διεισδύει βαθιά στους σφιγμένους, τεντωμένους μύες. Ξεκινάει μαλακά και στη συνέχεια η ένταση αυξάνεται σταδιακά.

Οι ανατρίψεις τεντώνουν τους μύες και τους ιστούς, απομακρύνοντάς τα από τα οστά, αυξάνοντας την κυκλοφορία τους αίματος και της λέμφου και απελευθερώνοντας την ένταση και τη συμφόρηση.

Οι κινήσεις είναι μεγάλες, κυκλικές, γίνονται αργά για ζεστασιά και χαλάρωση, ενώ γρήγορα για τόνωση. Η διεύθυνση των κινήσεων είναι κεντρομόλα.

Ζυμώματα (petrissage)

Το ζύμωμα είναι μια κίνηση που δουλεύει τους εν τω βάθει ιστούς. Περιλαμβάνει επαναλαμβανόμενες ήρεμες και ρυθμικές κινήσεις ανασηκώματος του μυός με τα χέρια ή τα δάχτυλα, στύψιμο ή ελαφρύ στρίψιμο και στη συνέχεια χαλάρωση.

Η τεχνική αυτή συμπιέζει τους μύες, αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος και βελτιώνει τη δραστηριότητα της λέμφου. Η μυϊκή ένταση μειώνεται και χαλαρώνει. Διευκολύνεται η εκκριτική λειτουργία των σμηγματογόνων και ιδρωτοποιών αδένων. Πριν το ζύμωμα προηγούνται απαραίτητα θωπείες για να προετοιμαστεί το σώμα για τη βαθιά αυτή κίνηση.

Το ζύμωμα γίνεται μόνο στις σαρκώδεις και μυϊκές περιοχές του σώματος, ποτέ απευθείας επάνω σε οστό. Το ζύμωμα είναι ευεργετικό για τους ώμους, το πλαϊνό μέρος της πλάτης, το πρόσθιο και οπίσθιο μέρος των μηρών, το οπίσθιο μέρος των κνημών και τους βραχίονες.

Το ζύμωμα είναι ήρεμη, ρυθμική κίνηση, που δουλεύει τους μύες.

Πλήξεις (percussions)

Οι πλήξεις αποτελούν μια κατηγορία χειρισμών περισσότερο διεγερτικών παρά καταπραϋντικών. Περιλαμβάνουν μια σειρά έντονων ρυθμικών κτυπημάτων, που επιτελούνται με εναλλασσόμενες κινήσεις των χεριών ή των δακτύλων.

Για να έχουμε μεγαλύτερη απόδοση και καλύτερη εκτέλεση των χειρισμών, θα πρέπει τα χέρια του θεραπευτή να είναι χαλαρά με χαλαρωμένες τις αρθρώσεις των δακτύλων και του καρπού. Μεγάλη σημασία έχει ο ρυθμός με τον οποίο εκτελούνται. Η διαδοχή των χτυπημάτων απαιτεί προπαρασκευή, ευαισθησία, ελαστικότητα των χεριών.

Οι χειρισμοί των πλήξεων επιδρούν άμεσα στις αρτηρίες, η εισροή αίματος αυξάνεται, με αποτέλεσμα την καλύτερη οξυγόνωση των ιστών, περισσότερες καύσεις και απίσχανση. Ενεργούν άμεσα στους μύες και προκαλούν διέγερση της μυϊκής συστολής. Επιδρούν στις νευρικές απολήξεις διεγερτικά, ερεθιστικά, ανάλογα με την ταχύτητα και την ένταση του χειρισμού.

Οι βασικοί χειρισμοί των πλήξεων είναι τα πλήγματα με κοίλη παλάμη, τα ραπίσματα, οι πελεκισμοί, οι λαβές, οι κονδυλισμοί, τα πλαταγίσματα.

Δονήσεις (vibration)

Οι χειρισμοί που εκτελούνται με την παλαμική επιφάνεια των χεριών ή των δακτύλων. Πάνω στη μαλασσόμενη περιοχή εφαρμόζεται διακοπτόμενη πίεση, που μεταδίδεται στους εν τω βάθει ιστούς. Η τρεμώδης αυτή κίνηση πρέπει να ασκείται από τον ώμο με μια συστολή των μυών του βραχίονα, και όχι από τον καρπό ή τον αγκώνα.

Η δόνηση ανάλογα με το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα, μπορεί να είναι απαλή ή ισχυρή, γρήγορη ή αργή. Δονήσεις ισχυρές, γρήγορης και μικρής διάρκειας, έχουν τονωτική και διεγερτική ενέργεια στους μύες, ενώ ελαφρές, σιγανές και παρατεταμένες, έχουν κατευναστική δράση στις νευρικές απολήξεις, και καταπολεμούν την τάση των μυών.

γ. Λάδια βάσης

Στο μασάζ αρωματοθεραπείας τα αιθέρια έλαια διαλύονται σε λάδια βάσης. Τα λάδια βάσης αποτελούνται από λιπαρά οξέα. Προτιμώνται σαφώς τα ανεπεξέργαστα λάδια φυτικής προέλευσης, διότι απορροφώνται από το δέρμα εύκολα και επιπλέον έχουν θεραπευτικές ιδιότητες. Αντίθετα, τα συνθετικά λάδια δεν απορροφώνται, αλλά σχηματίζουν ένα αδιαπέρατο φιλμ στην επιφάνεια του δέρματος εμποδίζοντας τη διέλευση των μικρομορίων των αιθέριων ελαίων. Τα διάφορα λάδια βάσης καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα χρωμάτων και πυκνότητας – μερικά είναι σχεδόν διάφανα, ενώ άλλα έχουν έντονο χρώμα.

Αμυγδαλέλαιο

Το αμυγδαλέλαιο έχει ένα ωχρό κίτρινο χρώμα, είναι σχεδόν άοσμο και διαθέτει εξαιρετικές μαλακτικές ιδιότητες. Είναι πλούσιο σε μέταλλα, βιταμίνες και πρωτεΐνες, και χρησιμοποιείται ευρέως στα καλλυντικά για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Είναι ιδιαιτέρως κατάλληλο για το ξηρό, ευαίσθητο και ερεθισμένο δέρμα. Είναι μαλακτικό, αναζωογονητικό και θρεπτικό για το δέρμα και εξαιρετικό λιπαντικό. Ίσως είναι το καλύτερο λάδι βάσης για το μασάζ.



Βερικοκέλαιο

Το βερικοκέλαιο έχει ένα ελαφρώς πιο σκούρο χρώμα από το αμυγδαλέλαιο και είναι μεταξένιο στην αίσθηση και την αφή. Απορροφάται πολύ εύκολα, γεγονός που το κάνει κατάλληλο για μασάζ στο πρόσωπο, όπως και στο σώμα, ενώ είναι κατάλληλο για το ξηρό, ευαίσθητο, καθώς και το ερεθισμένο δέρμα.

Λάδι αβοκάντο

Το λάδι αβοκάντο έχει ζωντανό πράσινο χρώμα και ελαφρύ άρωμα. Είναι παχύρρευστο αλλά με πολύ καλή διεισδυτικότητα. Συνήθως αναμειγνύεται με ένα άλλο ελαφρύτερο λάδι βάσης, όπως το αμυγδαλέλαιο. Είναι πολύ πλούσιο και θρεπτικό και κατάλληλο για δέρματα που έχουν ανάγκη από θρέψη.

Λάδι καλέντουλας

Το λάδι καλέντουλας επροέρχεται από εμποτισμό, δηλαδή τα κατάλληλα μέρη του φυτού εμποτίζονται σε ένα λάδι βάσης, στο οποίο μεταφέρουν τα ενεργά συστατικά τους. Έχει εξαιρετικές θεραπευτικές ιδιότητες, βοηθά στην ανανέωση των ιστών και χρησιμοποιείται στα ερυθήματα, στο σκασμένο δέρμα, στους μώλωπες, στα ηλιακά εγκαύματα και σε κιρσούς.



Καροτέλαιο

Το καροτέλαιο προέρχεται από εμποτισμό, και βγαίνει από τη ρίζα του καρότου. Δεν πρέπει να συγχέεται με το λάδι από σπόρους καρότου, που είναι αιθέριο έλαιο. Έχει ένα όμορφο και φωτεινό πορτοκαλί χρώμα και είναι πλούσιο σε β-καροτίνη και βιταμίνες. Είναι εξαιρετικό για την επιβράδυνση των σημαδιών της γήρανσης και για το ξηρό και φλογισμένο δέρμα, όπως και το δέρμα με τάση κνησμού. Συνήθως χρησιμοποιείται διαλυμένο με ελαφρύτερο λάδι βάσης σε αναλογία 10%.

Λάδι ινδικής καρύδας

Το λάδι ινδικής καρύδας στη φυσική του μορφή και σε θερμοκρασία δωματίου έχει στερεή μορφή και χρησιμοποιείται για τη δημιουργία κρεμών προσώπου και για να προσφέρει γυαλάδα και λάμψη στα μαλλιά.

Φουντουκέλαιο

Το φουντουκέλαιο έχει ένα αχνό κίτρινο χρώμα με έντονο άρωμα ξηρών καρπών. Είναι ελαφρύ, απορροφάται εύκολα από το δέρμα και είναι ελαφρώς στυπτικό, ικανότητα που το καθιστά κατάλληλο για λιπαρά δέρματα. Είναι επίσης καλό για το φλογισμένο δέρμα.

Σταφυλοκουκουτσέλαιο

Το σταφυλοκουκουτσέλαιο υπάρχει μόνο σε ραφιναρισμένη μορφή, αλλά είναι ένα δημοφιλές λάδι μασάζ, εξαιτίας της λεπτής υφής του, ενώ απορροφάται εύκολα από το δέρμα. Το χρώμα του είναι απαλό πράσινο και μπορεί να αναμειχθεί με ένα βαρύτερο, πιο θρεπτικό λάδι βάσης, για καλύτερα αποτελέσματα στο δέρμα.

Λάδι νυχτολούλουδου

Το λάδι νυχτολούλουδου είναι περισσότερο γνωστό ως γ-λινολεϊκό οξύ, και χρησιμοποιείται ως συμπλήρωμα διατροφής για χρήση από του στόματος. Εντούτοις, χρησιμοποιείται και ως χρήσιμο λάδι βάσης χάρη στις εξαιρετικές ενυδατικές του ιδιότητες. Έχει χρυσοκίτρινο χρώμα και είναι παχύρευστο, ενώ είναι καλύτερο να χρησιμοποιείται με διάλυση 20% σε ένα ελαφρύτερο λάδι βάσης για ξηρά, γερασμένα δέρματα και για τη θεραπεία της ψωρίασης, της έντασης πριν την έμμηνο ρύση και το έκζεμα.

Λάδι τζοτζόμπα

Το λάδι τζοτζόμπα είναι στην ουσία ένα υγρό κερί, όχι λάδι, και δρα όπως και τα άλλα λάδια βάσης. Η υφή του είναι ελαφριά και έχει πολύ καλή διεισδυτική ικανότητα, γεγονός που το καθιστά πολύτιμο λάδι βάσης για όλους τους τύπους δέρματος. Η χημική σύσταση του τζοτζόμπα είναι πολύ κοντά σε αυτή του σμήγματος, επομένως έχει εξαιρετικές ενυδατικές και μαλακτικές ιδιότητες.



Λάδι από σπόρους αγριοτριαντάφυλλου

Το χρώμα του λαδιού από σπόρους αγριοτριαντάφυλλου κυμαίνεται από απαλό κίτρινο μέχρι πλούσιο πορτοκαλί και είναι δημοφιλές ως λάδι βάσης, χάρη στην ιδιότητα που έχει να αναζωογονεί τους ιστούς, να χαρίζει λάμψη και να βοηθά στην επιβράδυνση των σημαδιών του γήρατος. Είναι ιδιαιτέρως κατάλληλο για τα ξηρά, ώριμα δέρματα και για το ηλιακό έγκαυμα. Χρησιμοποιείται σε διάλυση 20% με ένα άλλο ελαφρύτερο λάδι βάσης.

Κεφάλαιο 9^{ο}
Δράση αρωματοθεραπείας στη διάθεση και το συναίσθημα



Τα αιθέρια έλαια είναι ζωντανά και δυναμικά και όχι αδρανείς ουσίες, επειδή περιέχουν την ενεργή δύναμη της ζωής του φυτού από το οποίο προέρχονται. Πειράματα με τη μέθοδο φωτογραφίας Kirlian αποκάλυψαν αυτήν την ενεργή αρχή ως μια αύρα φωτός γύρω από το φυτό, παρόμοιο με την αύρα του ανθρώπου. Η αύρα περιγράφεται ως το λεπτό ενεργειακό πεδίο γύρω από το φυσικό μας σώμα, γνωστό και ως αιθερικό σώμα.

Η λεπτή, ντελικάτη περιπλοκότητα των αιθέριων ελαίων δεν μπορεί να αντιγραφεί με τεχνητό τρόπο χρησιμοποιώντας ανόργανα χημικά συστατικά. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο τα αιθέρια έλαια επηρεάζουν τις διαθέσεις και τα συναισθήματά μας, ενώ δεν συμβαίνει το ίδιο με τα συνθετικά αρώματα.

Όταν μυρίζουμε ένα αιθέριο έλαιο που μας είναι ευχάριστο, νιώθουμε μια ευχαρίστηση που γίνεται αντιληπτή από το νου και τον καταπραϋνει. Ταυτόχρονα, καθώς μυρίζουμε το έλαιο, μέσω της εισπνοής υπάρχει και μια επίδραση στη φυσιολογία του σώματός μας, ανεξάρτητη από την αίσθηση της οσμής. Αυτό δείχνει τη σημασία της χρήσης αιθέριων ελαίων που είναι ευχάριστα. Αν το άρωμα ενός αιθέριου ελαίου μας δυσαρεστεί, παρά την ευεργετική του δράση στο σώμα μας, η γενικότερη αποτελεσματικότητά του μειώνεται.

Η δράση των αιθέριων ελαίων στο νου και τα συναισθήματα είναι περίπλοκη και λεπτή. Τα έλαια τείνουν να ισορροπούν και να φέρνουν το σώμα σε μια κανονική κατάσταση, αντί απλώς να το τονώνουν ή να το ηρεμούν, ενώ υπάρχει και μια παρόμοια δράση στα συναισθήματα.

Τα αιθέρια έλαια έχουν μια συμπληρωματική σχέση και εγγύτητα με κάποια μέρη του σώματος, του νου και των συναισθημάτων. Αυτό σημαίνει ότι αν ένας άνθρωπος έχει την τάση να είναι σκληρός και κακός, το επόμενο είναι να αναπτύσσει καρδιακά προβλήματα. Η χρήση του αιθέριου ελαίου τριαντάφυλλου δρα τονωτικά στο όργανο της καρδιάς, ενώ ταυτόχρονα μαλακώνει τα συναισθήματα και ανυψώνει το νου.

Οι μυρωδιές των αιθέριων ελαίων έχουν την ικανότητα να μας συγκινούν και να ξυπνούν μέσα μας συναισθήματα και αισθησιακά ένστικτα. Ανασύρουν νοσταλγικές μνήμες και επιτρέπουν στη φαντασία μας να ζωντανέψει. Κατά τη διάρκεια του μασάζ αρωματοθεραπείας, οι μυρωδιές που εισπνέονται επηρεάζουν τη διάθεση και η μεταμορφωτική τους δύναμη γίνεται εμφανής.

Οι μυρωδιές που προκαλούν αισιοδοξία βοηθούν στην ανακούφιση των κοινών ψυχολογικών συμπτωμάτων, όπως η κατάθλιψη, το άγχος, η μελαγχολία και η απάθεια. Η μυρωδιά του περγαμόντου είναι χαρούμενη, δροσιστική και αισιόδοξη. Το μελισσόχορτο, το τριαντάφυλλο, ο βασιλικός, το σανταλόξυλο είναι κάποια από τα αιθέρια έλαια που δρουν ενάντια στην απαισιοδοξία.



Τα τονωτικά αιθέρια έλαια είναι αναζωογονητικά τόσο για το σώμα όσο και για το νου. Απογειώνουν την πνευματική δύναμη και συγκέντρωση, τονώνουν τη διανοητική δραστηριότητα και καθαρίζουν τη σκέψη. Το καλύτερο κεφαλικό αιθέριο έλαιο είναι ο βασιλικός, αλλά και ο ευκάλυπτος.

Μία από τις βασικές λειτουργίες της αρωματοθεραπείας είναι η ανακούφιση από τα συμπτώματα του άγχους και της έντασης. Οι ψυχολογικές πιέσεις μπορούν να οδηγήσουν στην απόγνωση και το θυμό, δηλαδή σε συναισθήματα αρνητικά και ανθυγιεινά, τα οποία μπορούν να κατευνάζονται με τη βοήθεια των αιθέριων ελαίων. Το λιβάνι επιβραδύνει την αναπνευστική διαδικασία, επιτρέπει βαθιές, μεγάλες αναπνοές με αποτέλεσμα την ηρεμία. Σε περιπτώσεις έντονου στρεσαρίσματος ηρεμιστική μυρωδιά μπορούν να προσφέρουν η λεβάντα, το χαμομήλι, το νερολί, η μαντζουράνα, το ιλάνγκ ιλάνγκ, η σάλβια, το σανταλόξυλο, η αγγελική, το τριαντάφυλλο, το μελισσόχορτο.

Η έλλειψη αυτοπεποίθησης εμφανίζεται με το αίσθημα την ανεπάρκειας σε προσωπικό επίπεδο ή μπορεί να πάρει τη μορφή της συστολής. Το εξωτικό αιθέριο έλαιο γιασεμιού τονώνει την αυτοπεποίθηση, είναι ισχυρό χαλαρωτικό και αντικαταθλιπτικό. Άλλα αιθέρια έλαια που εμπνέουν αυτοπεποίθηση είναι το νερολί, το ιλάνγκ ιλάνγκ, το λιβάνι, το περγαμόντο, η λεβάντα, η πιπερόριζα.

Κεφάλαιο 10ο
Θεραπευτική δύναμη αρωματοθεραπείας

Η θεραπευτική δύναμη των αιθέριων ελαίων χρησιμοποιείται σε ιατρικό πλαίσιο στη Γαλλία, όπου μερικοί γιατροί ακολουθούν μεταπτυχιακές σπουδές στην αρωματοθεραπεία.

Η ιατρική αρωματοθεραπεία χρησιμοποιεί τη συνταγογράφηση αιθέριων ελαίων για εσωτερική από του στόματος χρήση. Τα έλαια τοποθετούνται σε κάψουλες ζελατίνης και λαμβάνονται σύμφωνα με τη συνταγή. Η πρακτική αυτή δεν είναι σε καμία περίπτωση μέσα στα όρια της θεραπευτικής αρωματοθεραπείας, η οποία ποτέ δε συστήνει την εσωτερική χρήση των αιθέριων ελαίων, ωστόσο η ιατρική αρωματοθεραπεία αποδεικνύει το εκτενές φάσμα και τη δύναμη των αιθέριων ελαίων στη συνεργία της θεραπευτικής διαδικασίας.

Η αρωματοαισθητική αξιοποιεί τις θεραπευτικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων που μπορούν να επωφελήσουν με την εξωτερική χρήση τους και μόνο. Έτσι χρησιμοποιείται για την ίαση ή την πρόληψη από μικροατυχήματα, μικροενοχλήσεις και ελαφρές περιπτώσεις. Εάν μια πάθηση επιμένει ή επιδεινώνεται, τότε το άτομο χρίζει οπωσδήποτε άμεσα ιατρικής παρακολούθησης.

Τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται σε:

α. αναπνευστικά προβλήματα

β. παθήσεις του δέρματος και των μαλλιών

γ. κυκλοφορικά προβλήματα

δ. συγκινησιακά προβλήματα

ε. πεπτικές διαταραχές

στ. μυϊκά προβλήματα

ζ. ειδικές ομάδες

α. αναπνευστικά προβλήματα

Ιγμορίτιδα

Οι τακτικές εισπνοές ατμού, μέχρι πέντε φορές την ημέρα, χρησιμοποιώντας αιθέριο έλαιο λεβάντας, τεϊόδεντρου, θυμαριού, ευκαλύπτου ή μέντας, μπορούν να βοηθήσουν το κεφάλι και τα ιγμόρεια να καθαρίσουν, ανακουφίζοντας από τη συμφόρηση, τον πονοκέφαλο και τον πόνο στα μάτια και το πρόσωπο.

Λαρυγγίτιδα και πονόλαιμος

Η λαρυγγίτιδα είναι οξεία φλεγμονή του λάρυγγα και εμφανίζεται συχνά έπειτα από κρύωμα, βήχα ή πονόλαιμο. Ο πονόλαιμος μπορεί να εμφανιστεί ως σύμπτωμα του κοινού κρυολογήματος ή ως αποτέλεσμα της μόλυνσης του λαιμού. Η καλύτερη θεραπεία είναι οι τακτικές εισπνοές ατμού με θυμάρι, σανταλόξυλο ή λεβάντα. Για να μειωθεί ο πόνος συστήνονται οι γαργάρες με 1 ή 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο θυμάρι σε ένα ποτήρι χλιαρό νερό.

Κοινό κρυολόγημα

Εισπνοές ατμού με αιθέριο έλαιο λεβάντας, ευκαλύπτου και τεϊόδεντρου συμβάλλουν στην πρόληψη του κοινού κρυολογήματος. Για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων η καταλληλότερη λύση είναι λίγες σταγόνες αιθέριου ελαίου ευκαλύπτου ή τεϊόδεντρου σε ένα μαντήλι και συνεχείς εισπνοές όλη την ημέρα για να αποσυμφορηθεί η ρινική περιοχή.

Γρίπη

Για την πρόληψη της γρίπης, τα λουτρά με αιθέριο έλαιο λεβάντας και τεϊόδεντρου και αρκετός ύπνος, μπορούν να δράσουν ευεργετικά. Στην περίπτωση μόλυνσης συστήνεται ο αρωματισμός του χώρου με αιθέριο έλαιο λεβάντας, τεϊόδεντρου, δενδρολίβανου ή ευκαλύπτου.

Βήχας

Ο βήχας μπορεί να είναι είτε ξηρός και ερεθιστικός είτε παραγωγικός ώστε να αποβληθεί η πλεονάζουσα βλέννα. Τα αιθέρια έλαια περγαμόντου, σανταλόξυλου και θυμαριού έχουν αποχρεμπτικές ιδιότητες εάν εισπνευστούν. Επίσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν στα λουτρά και στο τοπικό μασάζ της πλάτης, του λαιμού και του στέρνου.

Βρογχίτιδα

Πρόκειται για μια φλεγμονή των βρόγχων και μπορεί να είναι είτε μια οξεία περίπτωση, οφειλόμενη σε μια ιογενή μόλυνση, είτε μια χρόνια πάθηση που οφείλεται συνήθως στο κάπνισμα ή στη μόλυνση του περιβάλλοντος. Η υγρασία βοηθάει το βήχα και τη βρογχίτιδα, έτσι ένας υγραντήρας δωματίου είναι η κατάλληλη επιλογή.

Άσθμα

Στην περίπτωση μιας κρίσης άσθματος συστήνεται το αιθέριο έλαιο λεβάντας, λιβανιού, περγαμόντου ή χαμομηλιού να το μυρίσουμε απευθείας από το μπουκάλι ή από ένα μαντήλι που έχει εμποτιστεί με μερικές σταγόνες. Το τοπικό μασάζ στην πλάτη και στο στέρνο, με κάποιο από τα παραπάνω αιθέρια έλαια διαλυμένο σε 10ml λάδι βάσης, δρα ευεργετικά. Οι εισπνοές ατμού δεν ενδείκνυνται, διότι η ζέστη μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση, ωστόσο η υγρασία θεωρείται ευεργετική.

Αλλεργικό συνάχι

Το αλλεργικό συνάχι προκαλείται από την αλλεργική αντίδραση του οργανισμού στη γύρη και προκαλεί καταρροή, αίσθημα καύσου στα μάτια και φτέρνισμα. Λίγες σταγόνες αιθέριο έλαιο χαμομηλιού ή μελισσόχορτου σε ένα μαντήλι και συχνές εισπνοές μπορούν να απαλύνουν από τα συμπτώματα. Εισπνοές ατμού με λεβάντα ή ευκάλυπτο έχουν εντονότερη δράση. Κρύες κομπρέσες εμποτισμένες με παγωμένο ροδόνερο ή νερό αμαμελίδας μπορούν να μετριάσουν τα συμπτώματα στα μάτια.

Πόνος στο αυτί

Η χρήση των αιθέριων ελαίων μέσα στα αυτιά απαγορεύεται. Ζεστές κομπρέσες λεβάντας και χαμομηλιού τοποθετούνται στο εξωτερικό τμήμα του αυτιού. Συστήνεται ο ασθενής να ξαπλώσει κάπου ήσυχα. Αν η κατάσταση επιδεινωθεί απαιτείται η ιατρική συμβουλή.

β. παθήσεις του δέρματος και των μαλλιών

Ακμή

Με ένα κομμάτι βαμβάκι, στο οποίο έχουν ενσταλαχθεί μερικές σταγόνες αιθέριο έλαιο τεϊόδεντρου, εφαρμόζουμε στα προβληματικά σημεία. Αν υπάρχουν ουλές συστήνουμε δυο φορές τη μέρα επάλειψη με μείγμα που περιέχει 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο νερολί και 1 σταγόνα αιθέριο έλαιο λεβάντας διαλυμένα σε 5ml λάδι καλέντουλας.

Επιχείλιος έρπητας

Ο επιχείλιος έρπης οφείλεται στον ιό Herpes simplex I και έχει την τάση να εμφανίζεται όταν έχουμε πεσμένη ψυχολογία ή κρυολόγημα ή κάποια άλλη μόλυνση. Με το πρώτο σύστημα συστήνουμε επαλείψεις στο σημείο με μείγμα από 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο περγαμόντου, 2 λεβάντας, 1 ευκαλύπτου και 1 τεϊόδεντρου διαλυμένα σε 5ml βότκα. Εάν η βλάβη έχει εμφανιστεί συστήνεται η εναπόθεση αδιάλυτου αιθέριου ελαίου λεβάντας σε ένα κομμάτι βαμβάκι ακριβώς πάνω στο σημείο.

Έκζεμα

Το έκζεμα επιδεινώνεται συνήθως από το στρες και τη νευρική ένταση. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν ερυθρότητα στο δέρμα, έντονο κνησμό και ξεφλούδισμα, όπως συμβαίνει με τις αλλεργικές αντιδράσεις και τη δερματίτιδα. Το μασάζ αρωματοθεραπείας βοηθάει στην ανακούφιση από το άγχος και το στρες. Τοπικά διαλύματα με αιθέριο έλαιο χαμομηλιού, λεβάντας, μελισσόχορτου πάνω στην πάσχουσα περιοχή μπορούν να βελτιώσουν τις βλάβες.

Εγκαύματα

Στην περίπτωση εγκαύματος τέλεια εφαρμογή βρίσκει το αιθέριο έλαιο λεβάντας. Είναι η μοναδική περίπτωση στα πλαίσια της αρωματοθεραπείας, που ένα αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται καθαρό και αδιάλυτο απευθείας πάνω στο δέρμα. Η λεβάντα έχει την ιδιότητα να μειώνει τον πόνο, να προάγει την επούλωση και να προλάβει την εμφάνιση φυσσαλίδων.

Μώλωπες

Οι εμποτισμένες κομπρέσες σε μείγμα 3 σταγόνες αιθέριου ελαίου λεβάντας σε 5 ml λάδι καλέντουλας μπορούν και εδώ να απαλύνουν τον πόνο, αλλά και να μειώσουν την μελανή εμφάνιση.

Εκδορές, πληγές, μικροτραυματισμοί

Συστήνονται πλύσεις με κομπρέσες που έχουν εμποτιστεί σε αντισηπτικό διάλυμα με 5 σταγόνες τεϊόδεντρου σε χλιαρό νερό. Στην καθαρή πλέον πληγή μπορεί να χρησιμοποιηθεί αδιάλυτο αιθέριο έλαιο λεβάντας ή τεϊόδεντρου.

Μύκητες στα πόδια

Η μυκητίαση στα δάχτυλα των ποδιών αντιμετωπίζεται με αιθέριο έλαιο τεϊόδεντρου, λεβάντας, πατσουλί. Το λάδι καλέντουλας βοηθάει στην ενυδάτωση του ξηρού δέρματος. Συστήνονται ποδόλουτρα με αντισηπτικό διάλυμα με αιθέριο έλαιο μύρο και τεϊόδεντρο.

Πιτυρίδα

Υπάρχουν δύο τύποι πιτυρίδας. Η απλή ξηρή πιτυρίδα, όπου μικρά κομμάτια ξηρού δέρματος ξεφλουδίζονται από το δέρμα του τριχωτού της κεφαλής και εγκλωβίζονται στα μαλλιά, και η πιτυρίδα που είναι γνωστή ως σμηγματορροϊκή δερματίτιδα, όπου η υπερβολική έκκριση σμήγματος μολύνει το πλεονάζον σμήγμα δημιουργώντας έτσι κνησμό, κρούστα και φλεγμονή. Για την αντιμετώπιση της ξηρής πιτυρίδας διαλύουμε 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο τεϊόδεντρου και 3 λεβάντας σε 10ml λάδι βάσης και κάνουμε μασάζ στην κεφαλή. Για τη σμηγματορροϊκή δερματίτιδα χρησιμοποιούμε αιθέριο έλαιο σανταλόξυλου, επειδή εξισορροπεί την παραγωγή σμήγματος.

γ. κυκλοφορικά προβλήματα

Κατακράτηση υγρών

Πριν από την εμμηνόρροια, σε περιπτώσεις κυκλοφορικών προβλημάτων ή κούρασης και ορθοστασίας, τα υγρά συσσωρεύονται στα άκρα με αποτέλεσμα να δημιουργούν οίδημα άλλα και να προκαλούν πόνο. Συστήνεται επάλειψη με αιθέριο έλαιο λεβάντας και δενδρολίβανου, τα οποία είναι αποτοξινωτικά, διουρητικά και χαλαρωτικά.

Κυτταρίτιδα

Η κυτταρίτιδα είναι ένα πρόβλημα που αφορά κυρίως τις γυναίκες, και εμφανίζεται με τη μορφή σβολιασμένων, ρυτιδωμένων ιστών, που μοιάζουν με φλούδα πορτοκαλιού. Εντοπίζεται στους μηρούς, τους γλουτούς, ή και τους βραχίονες. Ο σχηματισμός της κυτταρίτιδας οφείλεται στη συσσώρευση υγρών και τοξικών αποβλήτων στους ιστούς, η κακή αιματική και λεμφική κυκλοφορία. Μάλαξη με κυκλικές ανατρίψεις με 4 σταγόνες αιθέριο έλαιο δενδρολίβανου, 3 σταγόνες κυπαρρισιού και πατσουλί μπορούν να βοηθήσουν στην απαλοιφή αυτού του σχηματισμού.

Κιρσοί, ευρυαγγείες

Η ροή του αίματος από τα κάτω άκρα στην καρδιά υποστηρίζεται από μυϊκές συστολές και από τις βαλβίδες των φλεβών. Η μακρόχρονη ορθοστασία, ή το κάθισμα, μαζί με την έλλειψη άσκησης και την κακή φυσική κατάσταση, δυσκολεύουν την κυκλοφορία του αίματος, προκαλώντας τη συσσώρευσή του και την αύξηση της επιφάνειας των τοιχωμάτων των φλεβών. Το αποτέλεσμα είναι η εμφάνιση κιρσών και ευρυαγγειών στο δέρμα. Η επάλειψη με αιθέρια έλαια βοηθάει όχι μόνο στην αντιμετώπιση του προβλήματος αλλά και στην πρόληψη. Επάλειψη με 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο κυπαρίσσι, 2 σταγόνες σανταλόξυλο, 1 σταγόνα μέντα.

δ. συγκινησιακά προβλήματα

Αϋπνία, πνευματική κόπωση

Στα άτομα που υποφέρουν από αϋπνία και πνευματική κόπωση συστήνονται χλιαρά λουτρά με αιθέριο έλαιο από χαμομήλι, νερολί, λιβάνι, και σάλβια, τα οποία δρουν χαλαρωτικά στο πνεύμα και το νου και ηρεμούν ολόκληρο το σώμα.

Πονοκέφαλος και ημικρανία

Ο πονοκέφαλος και η ημικρανία οφείλονται συνήθως σε στρες και ένταση, επομένως ένα μασάζ στον αυχένα με το θερμαντικό αιθέριο έλαιο μαντζουράνας διαλυμένο σε λάδι βάσης, μπορεί να κατευνάσει τον πόνο. Συστήνονται κρύες κομπρέσες εμποτισμένες με λεβάντα και μέντα.

Προεμμηνορροϊκό σύνδρομο

Το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο επηρεάζει τη γυναίκα σε διαφορετικά επίπεδα. Τάση για υπερευαισθησία, για κλάμα και πόνοι χαμηλά στην κοιλιακή χώρα και στην μέση και γενικά αδυναμία σε όλο το σώμα, είναι κάποια από τα συμπτώματα. Μασάζ αρωματοθεραπείας σε όλο το σώμα ή λουτρά με αιθέρια έλαια τριαντάφυλλου, χαμομηλιού, γιασεμιού, μπορούν να απαλύνουν τα συμπτώματα. Επίσης ζεστές κομπρέσες με αιθέριο έλαιο μαντζουράνας και σάλβιας πάνω στην κοιλιακή χώρα μαλακώνει και βοηθάει την κατακράτηση υγρών.

ε. πεπτικές διαταραχές

Ναυτία, δυσπεψία, δυσκοιλιότητα

Για τα αέρια συστήνεται μάλαξη της κοιλιακής χώρας με 6 σταγόνες αιθέριο έλαιο βασιλικό, μαντζουράνα, μέντα, δενδρολίβανο σε 10 ml λάδι βάσης. Η ναυτία μπορεί να αντιμετωπιστεί με αιθέριο έλαιο λεβάντας, μέντας, πιπερόριζας, μελισσόχορτου. Για την ανακούφιση της δυσπεψίας συστήνεται απαλό μασάζ στο στομάχι με 1 σταγόνα αιθέριο έλαιο μαντζουράνας, 1 λεβάντας και 1 χαμομηλιού σε 5 ml λάδι βάσης.

στ. μυϊκά προβλήματα

Διάστρεμμα, κράμπα

Εναλλάσσοντας κρύες με ζεστές κομπρέσες με αιθέριο έλαιο λεβάντας ή χαμομηλιού μπορεί να μειωθεί το οίδημα και ο πόνος. Καλό είναι η άρθρωση να δεθεί.

ζ. ειδικές ομάδες

Η αρωματοθεραπεία στα βρέφη είναι ασφαλής και ευεργετική. Βρέφη με δυσκολία στον ύπνο, αναστατωμένα και ανήσυχα μπορούν να βοηθηθούν από ηρεμιστικά αιθέρια έλαια. Το μασάζ αρωματοθεραπείας αποτελεί ένας υπέροχο τρόπο να δεθούν οι γονείς με το βρέφος, αλλά και να αναπτυχθούν υγιή και πράα παιδιά. Τα αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται στα βρέφη πρέπει οπωσδήποτε να είναι διαλυμένα με αναλογία 0,5%. Προτεινόμενα αιθέρια έλαια είναι η λεβάντα, το τριαντάφυλλο, το χαμομήλι, το νερολί.

Η αρωματοθεραπεία στα παιδιά ενδείκνυται για την πρόληψη και την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων των παιδικών ασθενειών και του κοινού κρυολογήματος και της γρίπης. Επίσης, εφαρμόζεται για τις στομαχικές διαταραχές, τον πόνο των δοντιών, την οξυθυμία. Στα παιδιά οι αναλογίες των αιθέριων ελαίων είναι οι μισές από αυτές των ενηλίκων. Προτεινόμενα αιθέρια έλαια είναι το χαμομήλι, η λεβάντα.

Η αρωματοθεραπεία στην διάρκεια της εγκυμοσύνης χρίζει ιδιαίτερης προσοχής. Πολλά από τα αιθέρια έλαια που γενικά θεωρούνται ασφαλή, αποτελούν αντένδειξη για την έγκυο. Ωστόσο, η περιορισμένη χρήση συγκεκριμένων αιθέριων ελαίων στο μασάζ της πλάτης, των άνω και κάτω άκρων, και των αστραγάλων μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση από τον πόνο αλλά και στην αποσυμφόρηση του λεμφικού συστήματος. Ενδεικνυόμενα αιθέρια έλαια είναι το νερολί, το λιβάνι, η πιπερόριζα, το σανταλόξυλο.

Η αρωματοθεραπεία στους ηλικιωμένους μπορεί να προσφέρει, εκτός από τις ευεργετικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων, φροντίδα και αγάπη σε αυτήν την ηλικιακή ομάδα που τόση πολύ τα έχει ανάγκη. Χρειάζεται προσοχή στους χειρισμούς και τις αναλογίες των αιθέριων ελαίων, διότι το ώριμο δέρμα είναι περισσότερο ευαίσθητο και εύθραυστο, και ο μεταβολισμός είναι μειωμένος. Τα αιθέρια έλαια που μπορούν να βοηθήσουν στη χαλάρωση και την πρόκληση ευφορίας είναι το ιλάνγκ-ιλάνγκ, το σανταλόξυλο, το νερολί, το ξύλο κέδρου, το γιασεμί, το τριαντάφυλλο.

Κεφάλαιο 11ο
Ενεργειακή αρωματοθεραπεία

Η ενεργειακή αρωματοθεραπεία είναι μια σημαντική πτυχή της ολιστικής αρωματοθεραπείας. Δουλεύει αρμονικά παράλληλα με το μασάζ, τα λουτρά και τις άλλες μορφές αρωματοθεραπείας.

Η εφαρμογή αυτή αξιοποιεί τη δράση των αιθέριων ελαίων πάνω στα τσάκρας (κέντρα ψυχικής ενέργειας) και στην αύρα που περιβάλλει το σώμα. Η λεπτοφυής θεραπευτική ενέργεια των αιθέριων ελαίων καθαρίζει την μπλοκαρισμένη και αρνητική ενέργεια, καθώς επίσης συμπληρώνει τα ενεργειακά πεδία, κέντρα και κανάλια που υπάρχουν μέσα στο ανθρώπινο σώμα.

Μέσα στο υλικό σώμα υπάρχουν λεπτές ενέργειες που ρέουν και ενεργειακά κέντρα. Η λεπτή ενέργεια, που ονομάζεται prana ή chi, κυλά μέσα στα κανάλια λεπτής ενέργειας. Υπάρχουν εφτά τέτοια κανάλια, τα τσάκρας.

Παρόλο που δεν υπάρχει άμεση υλική απόδειξη για την ύπαρξη του prana, των καναλιών και των τσάκρας, υφίστανται υλικοί συσχετισμοί μεταξύ των τσάκρας, των νευρικών κέντρων και των ενδοκρινικών αδένων. Για παράδειγμα, το τσάκρα του λαιμού διασυνδέεται με το θυροειδή αδένα και τα μεγάλα νεύρα του λαιμού.

Το τσάκρα της βάσης - *muladhara chakra*

Το τσάκρα της βάσης βρίσκεται στη βάση της σπονδυλικής στήλης, στο περίνεο. Έχει τέσσερα πέταλα και φέρει το κίτρινο τετράγωνο του στοιχείου της γης. Το χρώμα που συνδέεται με το τσάκρα αυτό είναι το κόκκινο. Το τσάκρα της βάσης έχει σχέση με το πόσο καλή είναι η σύνδεση του ατόμου με τη γη, δηλαδή πόσο καλά το άτομο λειτουργεί στον υλικό κόσμο, αντιμετωπίζει τις φυσικές του ανάγκες και τις βάσεις της επιβίωσης. Τα αιθέρια έλαια που επιδρούν στο πρώτο τσάκρα είναι αυτά που προσγειώνουν, που ενδυναμώνουν. Χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση οποιασδήποτε αδυναμίας ή για να διορθώσουν κάποια ενεργειακή ανισορροπία, και είναι το μύρο, το πατσουλί, το λιβάνι.

Το ιερό τσάκρα – *svadhisthana chakra*

Το ιερό τσάκρα βρίσκεται στην ηβική περιοχή μεταξύ του ομφαλού και των γεννητικών οργάνων. Έχει έξι κόκκινα πέταλα, φέρει τη λευκή ημισέληνο και σχετίζεται με το στοιχείο του νερού. Το ιερό τσάκρα αντιπροσωπεύει τη δημιουργική ενέργεια, τα αισθησιακά συναισθήματα και τη σεξουαλικότητα. Σχετίζεται με τα όργανα αναπαραγωγής, την ουροδόχο κύστη, το έντερο, τη σκωληκοειδή απόφυση, το ιερό οστό και τους οσφυϊκούς σπονδύλους. Η ενέργεια του ιερού τσάκρα αφορά στην απόλαυση της ζωής, τη δημιουργία και την ευχαρίστηση. Τα αιθέρια έλαια που είναι αισθησιακά και θερμαντικά δουν στο ιερό τσάκρα. Ανάμεσά τους είναι το γιασεμί, το σανταλόξυλο, η σάλβια, το ιλάνγκ – ιλάνγκ.

Το τσάκρα του ηλιακού πλέγματος – *manipura chakra*

Το τσάκρα του ηλιακού πλέγματος βρίσκεται στο αυρικό σώμα, ακριβώς επάνω από το ηλιακό πλέγμα του σώματος. Έχει δέκα μπλε-γκρι πέταλα και φέρει το κόκκινο τρίγωνο του στοιχείου της φωτιάς. Το χρώμα που σχετίζεται με το τσάκρα του ηλιακού πλέγματος είναι το κίτρινο. Έχει σχέση με την προσωπική δύναμη και τον έλεγχο, δηλαδή τα στοιχεία που προσδίδουν τη μοναδικότητα. Συνδέεται με το στομάχι, το πάγκρεας, το συκώτι, τη χοληδόχο κύστη, τον σπλήνα και τα επινεφρίδια. Τα αιθέρια έλαια που είναι προστατευτικά, εξισορροπητικά και εξαγνιστικά του ψυχολογικού κόσμου του ανθρώπου αφορούν το τσάκρα του ηλιακού πλέγματος. Αυτά είναι το γεράνι, το κυπαρίσσι, η αγγελική, το ιλάνγκ-ιλάνγκ, το γιασεμί, το σανταλόξυλο.

Το τσάκρα της καρδιάς – *anahata chakra*

Το τσάκρα της καρδιάς βρίσκεται στο αυρικό σώμα, ακριβώς πάνω από την καρδιά. Έχει δώδεκα κόκκινα πέταλα και φέρει το μπλε-μαύρο αστέρι με έξι μύτες του στοιχείου του ανέμου. Το τσάκρα της καρδιάς αφορά στην καλή και αρμονική συνύπαρξη του σώματος και του πνεύματος και σχετίζεται με την καρδιά και το στέρνο. Αντιπροσωπεύει την ανιδιοτελή αγάπη, τη συγχώρεση, τη συμπόνια, την πνευματική – θεϊκή αγάπη. Κάθε αιθέριο έλαιο που προσφέρει δύναμη και ισορροπία στο τσάκρα της καρδιάς θεωρείται κατάλληλο. Για παράδειγμα, το τριαντάφυλλο, το μελισσόχορτο, το νερολί, το ιλάνγκ-ιλάνγκ, το περγαμόντο.

Το τσάκρα του λαιμού – *vishuddha chakra*

Το τσάκρα του λαιμού βρίσκεται στο αυρικό σώμα στο λαιμό. Έχει 16 μωβ πέταλα και φέρει ένα λευκό κύκλο που αντιπροσωπεύει την πανσέληνο στο στοιχείο του χώρου. Το χρώμα που σχετίζεται με το τσάκρα του λαιμού είναι το μπλε – πράσινο. Το τσάκρα του λαιμού αφορά στην ουσιαστική επικοινωνία και την προσωπική έκφραση. Είναι το κέντρο της βούλησης. Σχετίζεται με το στόμα τις φωνητικές χορδές, την τραχεία και τον θυρεοειδή αδένα. Τα αιθέρια έλαια που δρουν στο τσάκρα του λαιμού είναι αυτά που σχετίζονται με τον ανώτερο νου και το λόγο, και είναι το χαμομήλι, η ρίζα αγγελικής, το θυμάρι, το μύρο.

Το τσάκρα του τρίτου ματιού – *ajna chakra*

Το τσάκρα του τρίτου ματιού βρίσκεται στο αυρικό σώμα στο μέσο του μετώπου, στον πυραμοειδή μυ. Έχει δύο γκρι- λευκά πέταλα και φέρει έναν ολόλευκο κύκλο που συμβολίζει τη λεπτή ουσία της συνειδητότητας. Το τσάκρα του τρίτου ματιού έχει σχέση με τη διαίσθηση, τη σοφία και την εστίαση στην εσωτερική πνευματική εξέλιξη και ανάπτυξη. Σχετίζεται με την επίφυση, την υπόφυση, τη σπονδυλική στήλη, τα μάτια, τα αυτιά, τη μύτη. Τα αιθέρια έλαια που δρουν στο τρίτο μάτι είναι αυτά που βοηθούν στη συγκέντρωση, τη διαίσθηση και την ενόραση, όπως το δενδρολίβανο, ο βασιλικός, το θυμάρι, το κυπαρίσσι.

Το τσάκρα της κορυφής – *sahasrana padma*

Το τσάκρα της κορυφής βρίσκεται στην κορυφή της κεφαλής. Ονομάζεται ο λωτός με τα χίλια πέταλα. Τα χίλια πέταλα είναι ροζ ή λευκά και φέρουν τις 50 σανσκριτικές συλλαβές. Το χρώμα που σχετίζεται με το τσάκρα της κορυφής είναι το μωβ της βιολέτας. Το τσάκρα της κορυφής σχετίζεται με την πνευματική αναζήτηση της φώτισης, με τον εγκεφαλικό φλοιό και το νευρικό σύστημα. Κάθε αιθέριο έλαιο που ενσαρκώνει τη θεϊκή σοφία είναι κατάλληλο για το τσάκρα της κορυφής. Τέτοια είναι η λεβάντα, το σανταλόξυλο, το λιβάνι, το μύρο, το γιασεμί.

Κεφάλαιο 12ο
Συμπέρασμα

Η τέχνη της αρωματοθεραπείας αποτελεί μια ολιστική εναλλακτική θεραπεία, που βασίζεται στην εισαγωγή των αιθέριων ελαίων στον ανθρώπινο οργανισμό, μέσω διαφόρων μεθόδων.

Η αρωματοθεραπεία, στη σημερινή της μορφή, εμφανίζεται τα τελευταία 100 χρόνια στην Ευρώπη, οπότε και έχουμε επιστημονικά αποδεδειγμένα δεδομένα. Ωστόσο, η χρησιμοποίηση των αιθέριων ελαίων στα βάθη των αιώνων είναι γεγονός αδιαμφισβήτητο. Αναφορές στα θετικά αποτελέσματα των δραστικών συστατικών των αιθέριων ελαίων συναντάμε σε κάθε σημαντικό πολιτισμό της ιστορίας της ανθρωπότητας.

Τα αιθέρια έλαια αποτελούν τη ζωτική δύναμη και ενέργεια των φυτών. Από κάθε φυτό μπορούμε να παραλάβουμε μια μικρή μόνο ποσότητα αιθέριου ελαίου, (μερικές φορές πρόκειται μόλις για το 0,01%). Τα αυθεντικά αιθέρια έλαια είναι δυσεύρετα και εξαιρετικά ακριβά, ενώ η ζήτηση είναι ολοένα αυξανόμενη. Για το λόγο αυτό διοχετεύονται στην αγορά νοθευμένα αιθέρια έλαια, τα οποία όμως δεν έχουν την ίδια δύναμη, μάλιστα είναι δυνατό να αποβούν επικίνδυνα για τον άνθρωπο.

Η αρωματοθεραπεία προσφέρει τις ευεργετικές επιδράσεις των αιθέριων ελαίων στο δέρμα, τον μυϊκό ιστό, το κυκλοφορικό σύστημα και τους πνεύμονες, μέσω διαφόρων μεθόδων εφαρμογής, όπως είναι οι εισπνοές, τα λουτρά, ο αρωματισμός χώρου, η μάλαξη. Η μάλαξη αποτελεί τη βασική έκφραση της αρωματοθεραπείας, εφόσον μπορεί να συνδυάσει τα ευεργετήματα της μάλαξης και των αιθέριων ελαίων ταυτόχρονα.

Τα αιθέρια έλαια εφαρμόζονται εξωτερικά στο δέρμα, και εισέρχονται στον οργανισμό μέσω της διαδερματικής απορρόφησης αλλά και μέσω της αναπνευστικής οδού. Απορροφώνται πολύ εύκολα από το δέρμα, λόγω της αυξημένης πτητικότητάς τους και της μικρομοριακής τους σύστασης. Μπορούν να δράσουν επιφανειακά αλλά και εν τω βάθει, τονωτικά σε όλα τα συστήματα και τα όργανα του ανθρώπινου οργανισμού.

Η αρωματοθεραπεία δημιουργεί ευχάριστη διάθεση και συναισθήματα, αλλά και δρα θετικά στο πνεύμα και το νου. Επιπλέον έχει σπουδαία θεραπευτική δύναμη σε διάφορες παθήσεις, ενώ βοηθά την πρόληψη και την εξάπλωση ασθενειών.

Η αρωματοθεραπεία είναι το μεγαλύτερο δώρο που μπορεί να προσφέρει ο επαγγελματίας αισθητικός, εφόσον είναι ένα μέσο που βοηθά την υγεία, την ευεξία, την ευζωία και την ομορφιά, κι έτσι αποτελεί ένα πολύ ενδιαφέρον θέμα για μελέτη και έρευνα.

Βιβλιογραφία

- Shirley Price, «Αρωματοθεραπεία»
Εκδόσεις: Ψυχάλου

- Αναστασοπούλου Αναστασία, «Άρωμα και αιθέρια έλαια»
Εκδόσεις: Τρόπος Ζωής

- Τρέμπεν Μαρία, «Υγεία από το φαρμακείο του Θεού»
Εκδόσεις: Κέδρος, 2002

- Westwood Christine, «Aromatherapy»
Εκδόσεις: Amberwood

- Βέγκος Αναγνώστης, «Κοσμητολογία»
Εκδόσεις: INTERBOOKS, 2004

- Σαββίδου Άννα, «Αισθητική σώματος 2»
Α.Τ.Ε.Ι.Θ., Σ.Ε.Υ.Π., τμήμα Αισθητικής, 2006

- Δερβίσογλου Κυριακή, «Αισθητική προσώπου 3»
Α.Τ.Ε.Ι.Θ., Σ.Ε.Υ.Π., τμήμα Αισθητικής, 2002

- Περιοδικό Π.Σ.Α.Μ.Κ.Α. news,
τεύχος 14**,** Σεπτ – Οκτ – Νοεμ 2007

- Περιοδικό Les nouvelles esthetiques spa,
τεύχη 91, 92, 99, 104.

- http://www.therapeia.gr/aromatotherapeia/themata/1.shtml
Ταουσάνης Αστέριος, Αρωματοθεραπεία – αιθέρια έλαια

- http://www.valentine.gr/aromatotherapia2_gr.htm
Κυπριανού Θεοδώρα, Αρωματικά φυτά – αρωματοθεραπεία

- http://www.geocities.com/artofwise/Aromatherapy.html
Νοτόπουλος Γ., Αρωματοθεραπεία

- http://www.nea-acropoli-heraklio.gr
Ενεργειακή Αρωματοθεραπεία

Πηγές φωτογραφιών μέσω διαδικτύου

- www.savvy-spa.com
- www.minottimusic.com
- www.4uaromatherapy.com
- www.preciousmomentsmassage.com
- www.tigerflag.com
- www.healthpoint.co.uk
- www.fleur.co.uk
- www.natureflavors.com
- www.globalspicesinc.com
- www.mani.org.gr
- www.Ninac.wordpress.com
- www.missouriplants.com
- www.candbsupplies.ca
- www.extension.iastate.edu
- www.globalpinoy.com
- www.pixelcharmer.com
- www.meetupstatic.com
- www.jupiterimages.com
- www.foodnetwork.com
- www.trekearth.com